Când mâncarea ține loc de dragoste

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

GENEEN ROTH

TREI

Cuprins

Mulțumiri 9

Introducere 13

1 Când mâncarea ține loc de dragoste 19

2 A avea sau a nu avea lucrurile sub control 37

3 Alinarea dată de suferință 62

4 Să vrei ce e interzis 81

5 Sindromul „greșelii fatale" 100

6 Doliul după anii pierduți 114

7 Să fii victimă, să fii puternic 135

8 Să fii puternic în împrejurările primejdioase 161

9 Când dragostea este dragoste 182

Mulțumiri

Sunt recunoscătoare că am prieteni care binevoiesc să își ia răgazul de-a înțelege, chestiona și aprofunda cele scrise de mine. Pentru a fi întâmpinat favorabil fiecare capitol pe care îl terminam și pentru a mă fi ținut în priză, îi mulțumesc Sarei Friedlander. Pentru lectura strălucită, perspicace și stimulatoare a manuscrisului, îi mulțumesc Laurei Davis. Pentru că și-a oferit inteligenta și impecabila corectură și pentru prietenia ei de o jumătate de viață, îi mulțumesc lui Jace Schinderman. Pentru a fi oferit o viziune de romancier și pentru o scrisoare pe care o voi prețui întotdeauna, îi mulțumesc lui Eddie Lewis. Pentru a mă fi chestionat și îndemnat să rescriu nu doar câteva capitole, îi mulțumesc lui Cliff Friedlander. Pentru a fi suportat ceea ce am sperat să fie adevărat, îi mulțumesc lui Katy Hutchins. Pentru minunata plăcere de-a fi scris împreună și pentru a-mi fi văzut sufletul de scriitoare, îi mulțumesc lui Natalie Goldberg.

Mi-ar plăcea să le mulțumesc și:

Lui Maggie Philips, pentru a mă fi îndrumat asupra conținutului cărții, încurajându-mă să spun ceea ce e de nespus și fiind un model de dragoste plină de răbdare; lui Sil Reynolds, pentru că s-a oferit să îmi fie asistentă și colegă de seminar, dar și soră; lui Ruth Wiggs, mama mea, pentru a mă fi învățat ce sunt curajul, dârzenia și însănătoșirea venind cu avionul din California ca să citească această carte împreună cu mine; lui Karen Russell, pentru bunăvoința sa de a-și împărtăși bucuriile și necazurile și pentru exemplul pe care îl constituie pentru o viață trăită cu

pasiune şi delicateţe; lui Maureen Nemeth, pentru eficienţa ei în conducerea biroului Breaking Free şi pentru libertatea pe care mi-a dat-o ca să scriu; lui Nancy Wechsler, pentru sfaturile ei încurajatoare şi înţelepte; Michaelei Hamilton, lui Elaine Koster, Alexiei Dorszynski şi departamentului de vânzări de la Dutton, pentru încrederea lor în mine şi implicarea lor în munca mea; Angelei Miller, pentru a fi perseverat în ciuda şi datorită tuturor lucrurilor prin care am trecut împreună; femeii de la seminarul Omega din 1988, pentru a-mi fi sugerat titlul acestei cărţi; participanţilor la seminarele mele, pentru a mă fi impresionat şi inspirat cu nostalgiile şi iubirea lor; lui Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Stephen Levine şi Emmanuel, pentru a mă fi binecuvântat cu învăţături care mi-au deschis inima şi mi-au amintit unde e casa mea.

Peg Parkinson — primul meu redactor, prietena mea şi mentorul meu — a murit după ce a redactat manuscrisul, fără să mai apuce publicarea lui. Spiritul ei sălăşluieşte în carte şi înăuntrul meu.

Fragment târziu

Și ai obținut ce
ai vrut de la viața asta, așa cum a fost?
Am obținut.
Și ce ai vrut?
Să îmi spun că sunt iubit. să mă simt
iubit pe acest pământ.

Raymond Carver

Introducere

Când aveam unsprezece ani, am început să țin regim, și în următorii șaptesprezece ani mi-am petrecut cea mai mare parte a fiecărei zile gândindu-mă la ce voiam să mănânc și nu ar trebui și la ce ar trebui să mănânc și nu voiam. Începând să urzesc o lume în care erau doar doi protagoniști, mâncarea și cu mine, capacitatea mea de-a fi afectată de alți oameni s-a redus simțitor. Când aveam douăzeci și opt de ani, nimic nu mai conta pentru mine în afară de-a fi zveltă.

După apariția cărților mele *Feeding the Hungry Heart*[1] și *Breaking Free*[2], după ce am atins greutatea mea normală și m-am menținut, am descoperit că ce voiam nu era să *fiu* slabă, ci să *ajung* slabă.

Atâta vreme cât atenția îmi era ocupată cu ceea ce mâncam, ce mărime aveam la haine, cât de multă celulită aveam pe coapse și cum avea să fie viața mea când voi fi slăbit, nu puteam să fiu rănită grav de altcineva. Obsesia mea legată de greutate era mai dramatică și cu siguranță mai imediată decât orice se întâmpla între mine și vreun prieten sau iubit. Când m-am simțit respinsă de cineva, mi-am spus că ea sau el îmi respingea corpul, nu pe mine, și că atunci când voi slăbi, lucrurile vor sta altfel.

Credeam că voiam să fiu slabă; am descoperit că de fapt ceea ce voiam era să fiu invulnerabilă.

---

1 *Hrănind inimile flămânde.* (*N.t.*)

2 *Eliberează-te!* (*N.t.*)

Apoi l-am întâlnit pe Matt, un bărbat cu care voiam să-mi petrec viața. După beatitudinea inițială a îndrăgostirii, am ajuns față în față cu mine însămi şi am descoperit că eram ca un copil care îşi petrece timpul într-o lume imaginară şi nu ştie cum să se joace cu copiii adevărați. Nu ştiam cum să mă implic profund în relația cu o persoană, căci totul trecea prin mâncare.

Aveam prieteni, prieteni buni, şi o prietenă cea mai bună. Aveam iubiți; am fost cu cineva timp de şapte ani. Dar nu vorbesc de prieteni sau iubiți, ci de intimitate, de abandon, de încredere şi de dispoziția de-a înfrunta, în loc de-a evita, ce era mai rău în mine.

Ce e minunat la mâncare e că nu te părăseşte, nu ripostează sau nu are o minte a ei. Ce e dificil la oameni e că fac toate acestea. Mâncarea a fost iubitul meu timp de şaptesprezece ani şi nu mi-a cerut nimic, şi exact asta voiam.

Cu câțiva ani în urmă, *Glamour* a făcut un sondaj pe un grup de 33 000 de femei, numit „Feeling Fat in a Thin Society“[3]. Şaptezeci şi cinci la sută din femeile chestionate au spus că se simt prea grase. Femeile au fost întrebate dacă greutatea lor le afectează sentimentele despre ele însele; 96% au spus că da. Fiind puse să aleagă între opțiunea de-a slăbi, fericirea într-o relație, succesul profesional sau reîntâlnirea cu o veche prietenă, aproape jumătate dintre femei au spus că slăbitul le-ar face mai fericite decât orice altceva.

Problema este aceeaşi şi totodată diferită pentru bărbați. Majoritatea bărbaților sunt mai puțin preocupați de greutatea lor decât femeile, dar există mulți pentru care există o legătură dureroasă între judecățile despre greutatea lor şi stima de sine scăzută. Aceşti bărbați au o povară diferită de cea a femeilor, deoarece pentru ei este rareori acceptabil să îşi exprime suferința sau să primească sprijin când au acest tip de problemă — mai ales fiindcă este vorba despre o „problemă femeiască“. Şi pentru

---

[3] „Să te simți grasă într-o societate zveltă.“ (*N.t.*)

bărbați, și pentru femei, preocuparea pentru mâncare oferă o distragere de la problemele subiacente ale încrederii și intimității. Mai degrabă slăbim decât să fim apropiați de altă ființă omenească. Mai degrabă ne preocupăm de corpul nostru decât să iubim sau să fim iubiți. E mai sigur: știm de unde vine suferința și deținem controlul.

În primii doi ani în care am fost cu Matt, m-am pomenit luptându-mă cu aceleași tipare de comportament pe care credeam că le rezolvasem cu ani în urmă legate de mâncare. Mai rău, m-am simțit din nou ca un copil, reacționând la fricile de mult uitate de-a fi părăsită, de-a nu fi iubită, de-a fi nebună. Luptând zi de zi pentru a mă aduce în momentul prezent și a-mi aminti că aveam treizeci și cinci de ani, și nu cinci, și că era vorba de Matt, nu de mama sau de tatăl meu, am fost frapată de similitudinile dintre mâncare și dragoste.

A mânca este o metaforă a felului în care trăim; și este deopotrivă o metaforă a felului în care iubim. Fantazarea exagerată, dramatizarea, nevoia de-a avea controlul și dorința de-a avea ce este interzis sunt comportamente care ne împiedică să găsim bucuria în mâncare sau în dragoste. Și unele dintre metodele care ne fac capabili să scăpăm de comportamentul compulsiv — să învățăm să rămânem în prezent, să începem să ne apreciem, să îi dăm glas copilului flămând din noi, să ne încredem în foamea noastră fizică și emoțională și să ne învățăm să primim plăcere — ne fac deopotrivă capabili să fim intimi cu altă persoană.

În ultimii doisprezece ani am coordonat ateliere despre eliberarea de mâncatul compulsiv, și recent, despre mâncare și intimitate. Am lucrat cu câteva mii de persoane anual. Două din patru femei de la seminarele mele fuseseră abuzate sexual în copilărie; mai mult de jumătate din participanți sunt copiii adulți ai unor alcoolici. Majoritatea participanților provin din familii dezbinate. Și totuși ei cred că mâncarea și greutatea sunt cele mai mari probleme pe care le au. Ei cred că dacă slăbesc, vor fi în regulă, deși cei mai mulți dintre ei au slăbit mai mult de cinci, zece,

douăzeci de ori până acum — şi nu se simt bine. S-au îngrăşat din nou şi au început să ţină iarăşi regim.

Americanii cheltuiesc 33 de miliarde de dolari anual ca să slăbească. Douăzeci de milioane de femei din S.U.A. au tulburări de alimentaţie. Douăzeci şi cinci la sută din bărbaţi şi cincizeci la sută din femei ţin constant regim, şi nouă din zece americani care slăbesc ţinând regim se îngraşă la loc. Pentru cei care nu reuşesc să ţină regim anul acesta, vor fi 30 000 de noi tipuri de regim dintre care să aleagă anul următor.

Regimul nu are efect deoarece mâncarea şi greutatea sunt simptomele, nu problemele. Concentrarea pe greutate oferă o distragere comodă şi întărită de cultură de la motivele pentru care atât de multă lume mănâncă atunci când nu]i este foame. Aceste motive sunt mai complexe decât voinţa, calcularea caloriilor şi exerciţiul fizic — şi nu vor fi niciodată rezolvate prin acestea. Ele au de-a face cu abandonarea, lipsa încrederii, lipsa dragostei, abuzul sexual, abuzul fizic, furia neexprimată, ranchiuna, faptul de-a fi obiectul discriminării şi protejarea faţă de riscul de-a fi din nou rănit. Oamenii se păcălesc singuri cu mâncarea fiindcă nu ştiu că merită mai mult. Oamenii se păcălesc singuri fiindcă au fost păcăliţi. Ei devin nişte adulţi nefericiţi, care se disprețuiesc nu fiindcă au fost traumatizaţi, ci fiindcă au reprimat acest lucru.

Cartea de faţă vorbeşte despre motivul primar pentru care oamenii optează pentru mâncarea în exces. Ea explorează mesajele pe care le-am primit în copilărie, felul cum le traducem în mesaje de ură de sine şi felul cum transferăm această suferinţă asupra altor oameni, inclusiv asupra copiilor noştri. Cartea explorează totodată importanţa asumării răspunderii pentru a ne schimba în prezent în loc de-a ne simţi victimizaţi de suferinţa din trecut. Deoarece tiparele noastre de-a mânca au fost *formate* de tiparele timpurii legate de dragoste, e necesar să înţelegem şi să ne concentrăm atât asupra mâncării, cât şi a dragostei pentru a fi satisfăcuţi de relaţiile noastre cu ceilalţi.

Aceasta este o carte personală. Am crescut cu o mamă abuzivă fizic care era dependentă de droguri şi alcool; tatăl meu lipsea deseori de acasă sau nu era disponibil emoţional. Cartea este despre trecut şi despre felul în care acesta a afectat modul în care am mâncat şi am iubit; e despre prezent şi despre felul cum am învăţat să fiu apropiată de Matt, după ce am trăit atâta vreme într-o lume egocentrică de compulsie. Este despre exprimarea inexprimabilului, vindecare şi depăşire, şi despre sărbătorirea faptului de-a fi întreg.

Este deopotrivă despre mulţi dintre oamenii cu care am lucrat şi de la care am primit scrisori. Cu permisiunea lor, relatez povestea fiecăruia, luptele pe care le-au dat şi victoriile pe care le-au dobândit.

Prezenta carte vorbeşte despre intimitatea văzută prin filtrul compulsiei şi despre fricile şi bucuriile date de eliminarea acestui filtru. Nu este o carte tipică de autoinstruire de genul „cum să devii...", în sensul că nu oferă exerciţii specifice şi recomandări de practicat zilnic. Informaţia utilă este dezvăluită în cadrul naraţiunii. Este o carte despre care sper că te va îndemna să îţi aminteşti şi să recunoşti elementele vieţii tale pe care le-ai minimizat, le-ai pus sub obroc sau le-ai uitat. Aceste elemente afectează profund felul în care mănânci şi iubeşti şi te împiedică să trăieşti creativ şi pasionant, cu respect de sine şi credinţă în propria ta eficienţă.

În cărţile mele precedente am scris despre procesul de-a rezolva comportamentele compulsive — în mod special, mâncatul compulsiv. Dar vindecarea comportamentului compulsiv nu e suficientă. Pasul următor constă în a ne implica profund în relaţia cu noi înşine şi cu alţi oameni. În a ne deschide inima şi a lăsa dragostea înăuntru. Cartea de faţă este despre cum să facem acest pas.

Capitolul 1

Când mâncarea ține loc de dragoste

M-am îndrăgostit pentru prima oară când eram în clasa a şasea. Îl chema Martin Levy şi era la liceu. Martin era musculos, avea ochi de agată şi un chip care oglindea zilele de vară. Într-o zi de sărbătoare, l-am rugat să se căsătorească cu mine; a spus da. Am intrat în baraca de căsătorii, care era împodobită cu panglici de crep roşu şi alb, şi profesorul de ştiințe sociale, domnul Ogden, ne-a declarat soț şi soție. Martin mi-a strâns mâna, eu m-am înroşit, şi apoi m-a sărutat. Pe buze. Am înrămat certificatul de căsătorie şi l-am atârnat lângă pat pentru ca astfel să îmi inspire visele. Mi-am pus „Born Too Late[1]", un cântec de Pony Tails, iarăşi şi iarăşi, la nesfârşit, până când fratele meu a spart caseta fiindcă nu mai putea suporta să îl audă.

Am început să țin regim în acelaşi an în care l-am întâlnit pe Martin. La început, credeam că dacă eram zveltă, voi fi frumoasă — şi dacă eram frumoasă, Martin avea să mă ia în serios. După ce a terminat liceul, am vrut doar să fiu frumoasă. Şi în următorii şaptesprezece ani, pasiunea mea a fost nu o relație

---

[1] „Născut prea târziu." (*N.t.*)

sentimentală, ci greutatea mea. Multe alte drame se desfăşurau lângă mine: părinţii mei erau nefericiţi fără scăpare, primul meu iubit adevărat a murit de cancer, mama prietenei mele Candy s-a sinucis, fratele meu se ducea la şcoală drogat, cu joben şi în smoching, dar, trecând peste toate, mi-am făcut un adăpost rece şi trist într-un colţişor al corpului meu care îmi făgăduia o viaţă de afecţiune şi frumuseţe... cu o condiţie: să slăbesc.

Şi apoi am slăbit. Cu treisprezece ani în urmă, am încetat să ţin regim şi am pierdut aproape douăzeci de kilograme. Am scris o carte despre asta. Am vorbit la televizor despre asta. Am mai scris o carte despre acelaşi lucru. Am aşteptat ca afecţiunea şi frumuseţea să pătrundă în adăpostul meu rece şi trist.

Şi apoi mi-am dat seama că în spatele dorinţei arzătoare de a fi slabă era credinţa că a fi zvelt înseamnă să fii îndrăgostit. Când mă imaginam zveltă, nu mă vedeam niciodată singură. Să fii slab însemna să fii fericit şi să fii fericit însemna să nu fii singur. Să fii zvelt însemna să fii îndrăgostit. Brusc, mi-am dorit un partener la fel de mult pe cât îmi dorisem să fiu zveltă.

Dar nu era politic corect să îţi pui viaţa în suspensie şi să aştepţi partenerul perfect, aşa că m-am apucat să creez tipul de viaţă pe care mi-l doream fără el. M-am mutat în casa mea de vis, o cabană mică pe plajă cu lucarne şi uşi de sticlă şi pruni. Am început să organizez ateliere şi, cu succesul cărţilor mele, mi-am construit treptat propria mea afacere. Viaţa era frumoasă. Aveam prieteni pe care îi iubeam. Aveam o activitate care era expresia reală a valorilor mele. Eram zveltă şi sănătoasă. Dar aşteptam.

Mi-am spus că dacă îmi petrec restul vieţii singură, tot aveam să trăiesc din plin. Gândeşte-te la Katharine Hepburn, mi-am spus. E plină de viaţă şi creativă şi trăieşte singură. *Toţi* sfârşesc singuri, am raţionat eu. E mai bine să fiu singură decât să fiu singuratică cu cineva pe care nu îl iubesc. Credeam toate acestea. Dar tot visam la sărutări sub clar de lună şi la trupuri înlănţuite.

În multe privințe, eram tot fata de cincisprezece ani care vorbea în şoaptă cu prietena ei Jil în odaia întunecată despre cum e să te îndrăgosteşti şi despre pasiunea care însoţeşte acest lucru.

— Crezi că doare când şi-o bagă în tine? mă întrebase Jil atunci.

— Nu cred, am răspuns eu. Altfel de ce ar face atâția oameni atâta caz de sex? Vreau să spun, dacă doare, ce rost ar avea?

— Ce crezi că simți? a întrebat ea, pe un ton mai ridicat.

— Nu ştiu.

Jil s-a ridicat şi a aprins lumina. Era prea agitată ca să doarmă. M-am răsucit cu faţa la ea. Gulerul de dantelă al cămăşii ei de noapte era intrat pe dedesubt. O păpuşă roşcăţivă urişă înconjurată de o menajerie de animale de pluş era cocoţată pe canapea.

— Cred că trebuie să fie cel mai minunat sentiment de pe lume, a spus Jil. Te uiți în ochii lui, el se uită în ochii tăi şi amândoi gemeți. Pentru o clipă, amândoi sunteți o singură ființă. Poți să-ți închipui ceva mai frumos?

— Nu, am murmurat, nu pot.

Am adormit visând la un bărbat cu păr ondulat şi ochi ca nişte monede de argint.

Nouăsprezece ani mai târziu, tot mai visam la el.

După-amiaza, când lumina soarelui cădea pe cuvertură, mi-l imaginam stând pe pat, privindu-mă. Mă purtam ca şi cum îndrăgea deja punctul auriu din ochiul meu drept, felul în care spun „alo“ când răspund la telefon, conturul feței mele, consistența pielii mele. Şi mă simțeam plină de speranță, completă.

Serile, când cerul gol al nopții alunga ziua, aprindeam lumina şi mă duceam la oglindă. „Faţa asta este curată şi strălucitoare“, spuneam cu glas tare. „Dacă aş fi bărbat şi te-aş vedea, aş vrea să te cunosc. Dacă aş fi bărbat, aş putea să te iubesc.“

După ce a apărut cartea mea *Breaking Free*, prietena mea Babs mi-a spus că trebuie să fac un efort mai mare.

— Cum te aştepţi să întâlneşti un bărbat când lucrezi cu femei, scrii pentru femei şi îţi petreci tot timpul cu prietene? Ieşi mai mult. Du-te să dansezi. Du-te la petreceri.

Prietena mea cea mai bună, Sara, a spus:

— Te aştepţi ca el să sune la uşă şi să îţi intre în casă? Trebuie să faci mai mult. Nu fi singuratică.

Ellen a spus:

— Ai tot ce îţi trebuie. O să-l găseşti. Numai nu te mai frământa atâta.

Mă temeam că nu aveam destul din ce trebuie — şi că aveam prea mult din ce nu trebuie — pentru a fi într-o relaţie angajată.

Babs m-a presat să dau un anunţ în ziarul local, spunând:

— Asta e noua modalitate de-a întâlni un bărbat; e mai bine decât să te duci prin baruri sau la petreceri sau la cursurile serale. Şi în felul ăsta poţi spune foarte exact ce vrei.

Când s-a mutat împreună cu bărbatul pe care l-a întâlnit în urma anunţului *ei*, am hotărât că avea dreptate.

Mi-am petrecut următoarele patru luni scriindu-mi propriul anunţ. Nu mă puteam hotărî dacă ar trebui să mă descriu drept „atrăgătoare" sau „foarte atrăgătoare", dacă trebuia să menţionez că nu îmi plăceau filmele lui Woody Allen sau că îmi plăcea ciocolata. Nu voiam să spun că scrisesem cărţi despre mâncat fiindcă nu voiam să mă recunoască nimeni, dar nici nu voiam să fiu necinstită. După ce am revizuit anunţul de câteva sute de ori, am mituit-o pe Maureen, secretara mea, să îl ducă la ziar, astfel încât cei de acolo să creadă că era al ei. Versiunea finală era următoarea:

> **Caut un iubit care să fie şi un bun prieten.** Sunt o femeie albă singură, evreică, plină de viaţă şi atrăgătoare, în vârstă de 34 de ani, cu o slujbă plină de satisfacţii şi succese, cu simţul umorului şi cu dorinţa de-a avea o relaţie cu un bărbat care să fie atât un prieten, cât şi un iubit. În diverse momente, sunt într-unul sau în toate felurile următoare: veselă, serioasă, extravagantă,

tandră şi sensibilă. Îmi place să stau în aer liber, să fiu sănătoasă, să dansez, îmi place ciocolata şi îmi place să observ extraordinarul din viaţa obişnuită. Filmele lui Woody Allen mă deprimă. Caut un bărbat singur cu profesie liberală, de 30–45 de ani, care să fie drăguţ, plăcut şi onest cu sine (un *mensch*), care să ştie să râdă, să fie îngrijit, să asculte, să nu dea bir cu fugiţii când dă de greutăţi şi care să creadă că va avea o viaţă mai bună împlinindu-se în relaţia cu o femeie. Nu aş refuza un bucătar priceput.

Am primit şaptezeci de răspunsuri, zece fotografii, două buchete de trandafiri, trei poezii şi o pâine cu ceapă. Împreună cu prietena mea Ellen am împărţit scrisorile în trei teancuri: da, nu, poate. Sara şi cu mine le-am citit pe cele din grupul „da" şi am stabilit un program prin care trebuia să sun doi sau trei bărbaţi pe seară. Nu voiam să o fac. Nu voiam să sufăr de stânjeneala primelor minute de conversaţie cu un bărbat pe care nu îl cunoşteam şi probabil că nu l-aş fi plăcut. Voiam să uit de toată treaba asta, să arunc scrisorile şi să devin o preoteasă evreică. În loc de asta, Sara şi cu mine am încheiat o înţelegere: urma să telefonez de la cabinet şi, imediat ce începea să sune, ea urma să ridice receptorul derivaţiei din camera alăturată astfel încât să ne putem vedea una pe cealaltă şi să ne trimitem reciproc mesaje importante.

— Alo?

— Bună. Mă numesc Geneen. Sun fiindcă, ăăă, fiindcă am dat un anunţ la ziar şi mi-aţi răspuns.

— Ce anunţ era? Am răspuns la destule.

În momentul acela, i-am aruncat Sarei o privire de genul „o Doamne, cum de m-am băgat în asta?" şi ea mi-a aruncat una de genul „vrei să taci şi să-i răspunzi?"

M-am întâlnit cu programatori de computere, psihologi, muncitori în construcţii. M-am întâlnit cu un bărbat care l-a muşcat pe un hoţ de ureche luptându-se cu el, cu unul care trăia cu mama şi cu fosta lui soţie şi cu unul care avea cincisprezece pisici, trei

cintezoi şi un peştişor auriu. De fiecare dată când vorbeam cu cineva care îmi plăcea, îmi construiam o imagine vizuală care să se potrivească cu vocea lui. Greşeam de fiecare dată. Un bărbat mi-a spus că era înalt şi deşirat; când m-am întâlnit cu el, am văzut că avea 1,60 metri şi era foarte rotofei. Altul mi-a spus că era „foarte arătos" şi că nu voi fi dezamăgită, dar nu mi-a spus că îi lipseau dinţii din faţă sau că avea un trandafir tatuat pe obrazul drept. După cinci săptămâni de întâlniri cu străini pe treptele oficiului poştal sau lângă raionul de pâine neagră cu stafide de la brutăria Gayle's, nu întâlnisem pe nimeni cu care să vreau să mă văd din nou.

Apoi l-am întâlnit pe Matt. Dar nu prin anunţul meu.

L-am auzit vorbind la o conferinţă unde aveam fiecare câte o comunicare şi am fost fermecată. Era convingător, nostim şi sexy. Am vrut să îl cunosc. Când l-am văzut a doua zi, m-am prezentat singură. I-am spus că vorbise minunat şi că aveam aceiaşi ochelari de soare pe care îi purta şi el. Mi-a mulţumit şi mi-a spus că aveam gust bun la ochelarii de soare. Apoi şi-a continuat drumul.

În ultima zi a conferinţei, psihologul Virginia Satir ţinea cuvântarea de închidere într-o sală plină cu o mie de participanţi. Stăteam în centrul sălii şi la mijlocul unui rând. Cu coada ochiului, l-am văzut pe Matt îndreptându-se spre uşă. Fără să mă gândesc, m-am scuzat, am trecut peste genunchi şi picioare, am călcat pe o poşetă şi mi-am croit drum spre spatele sălii. Când am ajuns faţă în faţă cu el, am spus:

— M-am prezentat ieri, dar nu cred că m-aţi observat. Mă numesc Geneen Roth şi vreau să vă mai spun o dată cât de impresionată am fost de discursul dumneavoastră.

De data asta, m-a băgat în seamă.

* * *

După prima noastră întâlnire, eram sălbatic de surescitată, înnebunită de intensitatea pasiunii şi de perspectivele ei. Îmi plăcea felul în care se uita la mine, felul în care vorbea de munca

lui, felul în care era interesat de mine. Îmi plăcea spațiul dintre dinții din față, conturul nasului, armonia râsului. Când mi-a lăsat un mesaj pe robot care spunea: „Vreau doar să știi cât de fericit sunt că te-am cunoscut și că faci parte din viața mea", i-am spus Sarei că probabil visez. „Un bărbat care spune ce simte. Nu pot să cred."

La a doua noastră întâlnire, am mers la grădina botanică. Stând lângă șirul de irişi purpurii, a spus:

— Știu că e nebunesc de devreme să-ți spun că vreau să te văd doar pe tine, dar așa e, vreau să te văd doar pe tine. Cred că mă îndrăgostesc de tine.

Voiam să sorb florile, să mănânc culorile, să îi acopăr fața cu sărutări de lavandă.

— Nu mă trezi, i-am spus. Dacă e un vis, nu mă trezi.

Timp de opt luni, m-am trezit dimineața cântând. Am zâmbit atât de mult, că mă durea gura. L-am sărutat atât de mult, că mi-au amorțit buzele. Mă plăceam mai mult când eram cu el; eram mai drăguță, mai calmă, mai fericită. Pulsam de dragoste, iradiam lumină.

Și apoi, treptat, am revenit la mine însămi.

O dată, la seminar a venit cineva care pierduse 33 de kilograme în urma unui regim. A ieșit în fața a 150 de oameni și, cu o voce tremurândă, a spus:

— Mă simt ca și cum aș fi fost jefuită. Cel mai frumos vis pe care îl aveam s-a dus. Am crezut sincer că dacă slăbesc o să mi se schimbe viața, dar nu mi s-a schimbat decât aspectul exterior. Interiorul e tot același. Mama mea e tot moartă și tatăl meu tot m-a bătut când creșteam. Sunt la fel de furioasă și de singură și acum, că am slăbit, parcă nu mai am niciun fel de viață.

După ce am așteptat toată viața ca tandrețea și frumusețea să sosească sub forma supleței sau a iubirii, poate fi devastator să descoperim că niciuna dintre acestea nu vine de la sine. Cu atât mai puțin când așteptarea e că ne vom pierde pe sine sau că ne vom găsi pe sine.

* * *

Compulsia este disperare la nivel emoțional. Substanțele, oamenii sau activitățile față de care căpătăm o obsesie sunt cele despre care credem că ne pot scăpa de disperare.

Disperare.

Am simțit-o prima oară în copilărie. Nu aveam un nume pentru ea. Era simțământul pe care îl duceam înăuntrul trupului meu cum că lumea era pe cale să se destrame şi că nu puteam face nimic. Nu puteam vorbi cu nimeni despre asta. Nu aveam cum să preîntâmpin acest lucru, nu aveam cum să fac să fie mai bine.

Mă uit la viața mea acum. Nu am niciun motiv de disperare. Mă aştept însă adesea să se întâmple ceva şi totul din jurul meu — cerul, corpul meu, chipul lui Matt — să se prefacă în fum.

* * *

Au trecut nouă luni de la prima mea întâlnire cu Matt. Suntem la aeroportul La Guardia; e după-amiază. Avionul cu care am venit din insulele Bermude, unde Matt şi cu mine am petrecut cinci zile citind romane, făcând dragoste, mâncând papaya la prânz şi umplând vazele din camera noastră cu flori de bougainvillea stacojii, tocmai a aterizat. Ne îndreptăm spre stația de taxiuri, de unde el trebuie să plece la New York, iar eu o să iau un autobuz spre Rhinebeck. Mă tem cumplit să mă despart de el, nu fiindcă mă simt singură când sunt singură (îmi place solitudinea) şi nu fiindcă nu am nimic de făcut în următoarele cinci zile (mă duc la Rhinebeck să conduc un atelier). Mă tem să mă despart de el fiindcă îmi stârneşte o teroare familiară. Nu vreau ca el să plece.

(*Dacă pleci, mă nenoroceşti.* Locuiam în apartamentul maroniu: scaune maro, covor maro, canapea maro. Aveam trei ani. Ea se pregătea să iasă pe uşă. Am început să țip. *Dacă mă părăseşti, mămico, o să mă nenoroceşti.* Stăteam ghemuită într-un colț în pantalonii mei albaştri de catifea reiată şi cu pantofii roşii

impletiți. Când a ieşit pe uşă, m-am întins pe podeaua maro şi am hohotit. Ann, fata care avea grijă de mine, a venit să vadă ce s-a întâmplat. M-a luat şi m-a aşezat pe aspirator şi m-a plimbat aşa toată după-amiaza. Când mama s-a întors, mi-a dat o eşarfă roşu-alb-albastră.)

(*Dacă pleci, mă nenoroceşti.* Locuiam în casa alb cu negru. Scaune alb cu negru, podea de marmură alb cu negru, canapea alb cu negru. Aveam unsprezece ani. Zăcea în pat după-amiaza. Îmi spunea că voia să divorţeze. Am început să plâng. *Ce-o să se întâmple cu mine?* am întrebat. *Cu cine o să stau? Unde o să mă duc? Nu pleca, mămico. Dacă o faci, o să mă nenoroceşti.*)

Matt şi cu mine am ajuns la staţia de taxiuri şi se întoarce spre mine ca să îşi ia rămas-bun, îşi apleacă faţa către mine ca să mă sărute. Panica mă gâtuie, ca o pasăre care se zbate să scape.

Nu pot vedea ziua de mâine. Nu mă pot vedea mergând, vorbind, lucrând fără el. Totul se opreşte aici. *Dacă pleacă, o să mă nenoroceasscă.*

Îmi spune:

— O să te sun acasă la mama ta duminică-seară.

Eu spun:

— Uneori plec să mă plimb şi n-o să poţi să dai de mine şi o să-mi fie cumplit de dor de tine.

A părut uimit.

A spus:

— Asta simt eu acum — n-o să pot da de tine până duminică şi o să-mi fie dor de tine.

Am tăcut. Voiam să spună: „O să-mi anulez întâlnirile şi o să vin cu tine la Rhinebeck". Voiam să spună: „Nu pot suporta despărţirile — hai să nu mai stăm niciodată separaţi". Voiam să spună: „Te iubesc prea mult ca să plec". În loc de asta, a spus:

— Te iubesc, Geneen. Ştiu că e greu pentru tine, dar nu uita că o să mai avem multe zile de petrecut împreună, ani întregi. Să plec acum nu e sfârşitul. Trebuie să mă duc acum. Am o întâlnire în jumătate de oră. Vrei să-mi mai spui ceva?

Am dat din cap că nu. M-a privit scrutător o clipă, m-a sărutat uşor şi s-a întors să se urce în taxi.

L-am urât.

Să îl iubesc presupunea alungarea suferinţei. În loc de asta, o aducea înapoi. Anii în care mă întorceam acasă de la şcoală şi rătăceam dintr-o cameră goală într-alta tot goală. Mă aşezam pe canapeaua de catifea bej şi mă uitam la natura moartă cu o roată de caşcaval, un măr şi un cuţit cu mâner negru. Mă duceam în bucătărie şi deschideam frigiderul, îl închideam la loc şi îl deschideam din nou. Închide-l. Deschide-l. Mănâncă. Mă duceam în dormitorul mamei şi adulmecam urmele de parfum Joy, deschideam sertarul cu bijuterii, luam o pereche de cercei din inele de aur şi mi-i atârnam de urechi. Îmi zâmbeam în oglindă, făcându-mă că sunt la o petrecere, rosteam „bună-ziua" şi înălţam din sprâncene.

O voiam pe mama. Voiam ca tata să vină acasă la cină şi să îi spună mamei că e drăguţă şi că o iubeşte. Voiam ca mama să vină acasă la cină şi să îmi spună că *eu* eram drăguţă şi că mă iubea. Voiam să îmi spună că lumea noastră nu avea să se spulbere în orice clipă şi că puteam să încetez să mă străduiesc atâta să fiu bună.

Faptul de a-l iubi pe Matt presupunea alungarea suferinţei. Cu totul. Din toţi anii. Credeam că dacă am pe cineva cu care să mă culc şi să vorbesc şi să mănânc o să scap de toată suferinţa. Dar sunt destule momente — cel de la aeroport e unul — când mă simt de parcă aş rătăci din camera de zi în bucătărie şi din bucătărie în dormitorul mamei fără să găsesc pe nimeni acasă.

* * *

Compulsia este disperare la nivel emoţional. Compulsia este sentimentul că nu e nimeni acasă. Devenim compulsivi ca să punem pe cineva în casă.

Tot ce ne-am dorit vreodată este dragostea.

Nu am *vrut* să devenim compulsivi în nicio privință. Am făcut-o ca să supraviețuim. Am făcut-o ca să nu înnebunim. Bravo nouă.

Mâncarea era dragostea noastră; mâncatul era felul nostru de-a *fi* iubiți. Mâncarea era disponibilă când părinții noştri nu erau. Mâncarea nu se ridica şi pleca atunci când taţii noştri o făceau. Mâncarea nu ne rănea. Mâncarea nu spunea „nu". Mâncarea nu lovea. Mâncarea nu se îmbăta. Mâncarea era întotdeauna acolo. Mâncarea era gustoasă. Mâncarea era caldă când nouă ne era frig şi era rece când nouă ne era cald. Mâncarea a devenit lucrul cel mai apropiat de dragoste pe care îl ştiam.

Dar ea este doar un înlocuitor al dragostei. Mâncarea nu este şi nici nu a fost vreodată dragoste.

Mulți dintre noi au folosit mâncarea pentru a înlocui dragostea atâția ani, încât nu mai ştim de mult diferența dintre a ne orienta spre mâncare pentru dragoste şi a ne orienta spre dragoste pentru dragoste. Nu am recunoaşte dragostea nici dacă ne-ar lovi şi ne-ar arunca la pământ.

Nu fiindcă suntem neştiutori, ci fiindcă, dacă nu am fost niciodată iubiți cum trebuie, nu ştim cum se simte dragostea, cum *este* dragostea. Şi rezultă că dacă nu am fost iubiți cum trebuie, nu putem nici să ne iubim pe noi cum trebuie. Comportamentul compulsiv, în esența lui, este o exprimare a credinței că nu suntem destul de buni.

* * *

O prietenă scriitoare a venit ieri la mine în vizită. Mi-a adus mure proaspete într-un vas de porțelan alb. Stând la masa din bucătărie, Lynn şi-a sprijinit capul în mână şi mi-a spus că trebuia să se ducă la o conferință în weekendul următor şi că nu voia să meargă. Am întrebat-o de ce. Mi-a răspuns:

— Fiindcă o s-o întâlnesc acolo pe Kristin şi m-am îngrăşat cu aproape cinci kilograme de când am văzut-o ultima oară.

Înainte de-a putea să spun ceva, s-a corectat:

— De fapt, doar cu vreo trei.

Apoi a continuat:

— Ştii, Kristin şi cu mine aveam exact aceeaşi greutate. Aveam un corp exact ca al ei.

— Şi de ce ai vrea să ai un corp ca al ei? Am întrebat-o, amintindu-mi că Kristin avea şolduri osoase şi picioare răsucite în afară.

— Parcă ştie cineva? a spus ea.

Am dat din cap că nu. Am întrebat-o apoi la ce s-ar gândi dacă nu ar fi preocupată de corpul ei. Mi-a răspuns:

— Mi-aş face griji că sunt o scriitoare groaznică.

Mai târziu, stând singură la masă, mă gândeam la vizita lui Lynn. Mă gândeam cum compulsiile sunt rareori ceea ce par să fie. Mă gândeam că grijile pentru corpul nostru maschează griji mai profunde despre alte lucruri care maschează griji şi mai fundamentale despre noi înşine. Mi-am zis că Lynn nu se temea de fapt că ar fi o scriitoare proastă.

Când am vorbit cu ea a doua zi, a spus:

— Ştii, mi-am dat seama ieri când m-am întors acasă că nu ţi-am zis care era esenţialul. M-ai întrebat pentru ce mi-aş face griji şi am spus că pentru scrisul meu, dar nu e asta.

— Dar ce e?

A tras adânc aer în piept. Am făcut şi eu la fel.

— Ştiu că o să pară banal, dar cred că mă tem că nu sunt îndeajuns de bună. Că undeva în adânc e ceva rău cu mine şi că nu merit să fiu iubită.

* * *

Mâncare şi dragoste. Începem să mâncăm compulsiv din motive care au de-a face cu felul şi cantitatea dragostei din viaţa noastră sau cu faptul că aceasta lipseşte din viaţa noastră. Dacă nu am fost iubiţi cum trebuie, recunoscuţi, înţeleşi, facem în aşa fel încât să ne potrivim cu tiparul situaţiilor noastre. Ne reducem aşteptările. Nu mai cerem ce ne trebuie. Nu ne mai

dezvăluim aspectele care ne rănesc sau care au nevoie de încurajare. Nu ne mai aşteptăm să ne satisfacă ceilalţi. Şi începem să ne bazăm pe noi înşine şi numai pe noi pentru a obţine sprijin, încurajare şi plăcere. Începem să mâncăm. Şi mâncăm intruna.

* * *

Trina avea trei ani când mama ei a lăsat-o la bunica sa, spunând că o să vină să o ia înapoi a doua zi. A doua zi, Trina a stat pe veranda fermei bunicii sale şi a aşteptat. A aşteptat şi în ziua următoare. Şi la fel în următoarea zi. Zi de zi timp de opt ani, Trina a aşteptat-o pe mama ei să se întoarcă. Şi noapte de noapte timp de opt ani, bunica ei s-a plâns că trebuie să aibă grijă de Trina. De fapt, a făcut mai mult decât să se plângă: a bătut-o, cu o cravaşă, până ce i-a dat sângele. Zi de zi timp de opt ani. Când Trina se ducea la şcoală cu vânătăi şi cu faţa umflată, învăţătorii o întrebau ce s-a întâmplat. Apoi spuneau:

— Trina, te bate cineva?

Iar ea răspundea:

— Nu, doamnă. Am căzut pe scări. Sau:

— Am căzut când alergam spre şcoală dimineaţa asta. Sau:

— M-am lovit de frigider.

Se temea că dacă o bagă în bucluc pe bunica ei, avea să fie bătută şi mai amarnic. Sau mai rău, că bunica ei o să fie închisă şi că ea nu o să mai aibă unde să se ducă.

Trina a supravieţuit. Unii copii supravieţuiesc apucându-se de droguri. Alţii fug de acasă. Alţii devin alcoolici sau sfârşesc într-un spital de psihiatrie. Trina a făcut altceva, de fapt două lucruri. Primul a fost să îşi pună o fâşie de bandă adezivă la încheietură şi de fiecare dată după ce bunica ei o bătea, o folosea ca să se aducă înapoi la realitate. A ajuns foarte pricepută în părăsirea propriului ei corp.

— Când mâncam bătaie, spune Trina, mă gândeam la o lecţie pe care o învăţasem într-o zi la şcoală — cum se scrie corect

„prințesă" sau alt cuvânt. Mă gândeam la florile din grădină, la cameliile când înfloresc prima dată, la punctulețele galbene dinăuntru. Când bunica termina să mă bată, se întorcea în casă şi eu rămâneam afară şi îmi smulgeam banda adezivă de pe încheietură. Ştiam că o să mă doară puțin, dar sunetul smulgerii şi usturimea de pe încheietură mă făceau să ies din reveria cu florile roşii în care eram şi să mă întorc acolo unde eram în clipa aceea: în fața casei bunicii şi la corvezile care mă aşteptau şi de care aş fi făcut bine să mă apuc cât mai curând ca să nu iasă afară şi să mă bată din nou.

Al doilea lucru pe care l-a făcut Trina a fost să şterpelească mâncare de la bucătărie şi să o depoziteze sub pat — cutii, conserve şi pungi cu mâncare.

— Bunica ținea dulciuri în comoda din dormitorul ei, spunea ea, sub sutienele cu sârmă. Şi de fiecare dată când se uita la televizor, mă furişam în camera ei, îmi băgam câteva bomboane sub cămaşă şi le ascundeam între saltea şi somiera patului meu. Uneori, luam conserve de la bucătărie şi le ascundeam tot acolo. În toiul nopții, când bunica dormea, aprindeam veioza, deschideam conserva şi mâncam. Faptul de-a mânca, mai ales mâncarea pe care o luasem din comoda bunicii, mă făcea să mă simt ca şi cum aş fi fost deosebită.

Dacă Trina nu putea să aibă dragostea bunicii sale, îi fura mâncarea.

Mesajele pe care le-a primit despre sine şi despre lumea din jur erau:

Am făcut ceva rău şi de asta nu mai vine mămica înapoi. Sunt rea.

Oamenii mint. E mai bine să nu îi crezi.

Dragostea doare.

Când cineva pleacă de lângă mine, nu se mai întoarce niciodată.

Am nevoie de prea mult, vreau prea mult. De asta nu îi place bunicii să mă țină aici.

Dacă aş putea să fac tot ce îmi spune bunica, aş fi bună şi mămica s-ar întoarce.

Bunica e un om adult; ea ştie mai bine şi mă bate zilnic. Dacă aş fi bună înăuntrul meu, nu aş fi bătută pe dinafară.

E mai bine să mănânci decât să ţii la cineva deoarece mâncarea nu te părăseşte, în timp ce mămicile da. Mâncarea nu te bate, în timp ce bunicile da.

Când Trina avea unsprezece ani, mama ei s-a întors. Am întâlnit-o când avea treizeci şi trei de ani. În douăzeci şi nouă de ani, se tot îngrăşase şi slăbise. În ultimii zece ani, fusese căsătorită, divorţată, mamă şi recăsătorită. Despre căsnicia actuală, spune că:

— Nu pot să mă culc cu soţul meu. Dacă pleacă într-o călătorie de afaceri o zi sau două, mă simt ca şi cum trebuie să o iau de la capăt cu el când se întoarce, ca şi cum ar fi un străin, mereu un străin.

Trina şi-a petrecut prea mulţi ani aşteptându-şi mama să se întoarcă şi nu mai vrea să simtă iarăşi suferinţa de-a aştepta. În acest timp, mănâncă pentru a-şi alina singurătatea. Se concentrează pe cât e de grasă şi pe cât de mult ar trebui să slăbească şi pe hainele pe care şi le va cumpăra când va fi slăbit, transferându-şi suferinţa de-a aştepta asupra suferinţei de-a fi grasă. Când soţul ei se întoarce acasă, cei doi trebuie să acopere o distanţă de opt ani de confuzie, singurătate şi trădare pentru a fi intimi din nou. Sau cât de cât.

Deoarece Trina îşi respinge soţul nu numai când pleacă; experienţa ei în privinţa dragostei e că ea te face să suferi. Dragostea răneşte. Oamenii mint. Oamenii pleacă. Când soţul ei pleacă într-o călătorie, Trina nu este surprinsă. Ea ştie că oamenii te trădează şi s-a protejat cu grijă de durerea provocată de trădarea lui (sau a altcuiva), găsindu-şi alt amant, unul care nu va pleca niciodată: mâncarea.

* * *

Dragostea şi compulsia nu pot coexista.

Dragostea este disponibilitatea şi capacitatea de-a fi influențat de altă ființă omenească şi de-a îngădui ca această influență să îți modifice comportamentul, spusele şi devenirea.

Compulsia este actul de-a ne proteja printr-o activitate, o substanță sau o persoană pentru a supraviețui, pentru a suporta şi a atenua trăirea unui moment anume.

Dragostea este o stare de conexiune, care include vulnerabilitatea, abandonul, prețuirea de sine, stabilitatea şi disponibilitatea de-a înfrunta, în loc de-a evita, ce e mai rău în noi.

Compulsia este o stare de izolare, care include egocentrismul, invulnerabilitatea, stima de sine scăzută, imprevizibilitatea şi teama că dacă ne-am înfrunta suferința, aceasta ne-ar distruge.

Dragostea te face să înfloreşti; compulsia te ofileşte.

Compulsia nu lasă niciun loc pentru dragoste — ceea ce reprezintă, de fapt, motivul pentru care mulți oameni se apucă de mâncare: deoarece atunci când era loc pentru dragoste, oamenii din jur nu erau iubitori. Scopul compulsiei este să ne apere de suferința asociată cu dragostea.

Convingerea mea este că devenim compulsivi din cauza rănilor din trecut şi a deciziilor pe care le-am luat atunci în privința stimei noastre de sine — decizii despre capacitatea noastră de-a iubi şi dacă, de fapt, nu meritățm să fim iubiți. Mama a plecat şi atunci hotărâm că nu putem fi iubiți. Tata este distant emoțional şi atunci hotărâm că vrem prea mult. Cineva de care suntem apropiați moare şi atunci hotărâm că nu are niciun rost să iubim pe cineva fiindcă acest lucru provoacă prea multă suferință în final. Luăm decizii pe baza suferinței noastre şi a opțiunilor limitate pe care le aveam în acel moment. Luăm decizii bazate pe felul în care am interpretat rănile şi pe ceea ce am făcut ca să ne ferim de-a mai fi răniți în acel mediu. La vârsta de şase, unsprezece sau cincisprezece ani hotărâm că dragostea te răneşte şi că nu meritățm nimic, că nu putem fi iubiți sau că cerem prea mult şi trăim tot restul vieții ferindu-ne de-a fi răniți din nou. Şi

nu există o protecție mai bună decât cea de-a ne închide într-o compulsie.

În toate seminarele mele sunt participanți ai căror părinți erau alcoolici, au murit sau i-au părăsit pe neașteptate când erau copii, participanți care au fost bătuți sau violați și participanți ale căror pierderi, abandonări și trădări suferite au fost mai subtile, fiind legate de toate ipostazele posibile de tați nedisponibili, mame posesive și familii în care sentimentele neplăcute erau negate și reprimate.

Copii fiind, nu avem resursele și nici puterea de-a face opțiuni în privința situațiilor noastre. Avem nevoie de familiile noastre ca să ne dea mâncare, adăpost și dragoste, fiindcă altfel am muri. Dacă simțim că suferința din jurul nostru este prea intensă și nu putem să fugim de ea sau să o schimbăm, îi vom pune capăt, transformându-ne suferința în ceva mai puțin amenințător: într-o compulsie.

Ca adulți, devine sarcina noastră să examinăm deciziile pe care le-am făcut în privința stimei noastre de sine, a capacității de-a iubi și a disponibilității de-a fi iubiți, deoarece din aceste decizii își trag rădăcina multe dintre convingerile noastre legate de compulsie și dragoste.

Nu e posibil să fii obsedat de mâncare sau de orice altceva și să fii totodată cu adevărat intim cu tine și cu altă ființă omenească; pur și simplu nu este destul loc. Și totuși, cu toții vrem să avem o relație cu altcineva. Cu toții vrem să iubim și să fim iubiți.

Cândva nu aveam de ales; acum însă avem.

Decizia de-a fi intim cu cineva, ca și decizia de-a te elibera de mâncatul compulsiv, nu e ceva care să ți se dea. Intimitatea nu e ceva care pur și simplu apare între doi oameni, ci este o manieră de-a fi viu. Clipă de clipă, optăm fie să ne dezvăluim, fie să ne protejăm, să ne apreciem sau să ne subestimăm, să spunem adevărul sau să îl ascundem. Să ne trăim cu adevărat viața sau să o evităm. Intimitatea înseamnă să optezi între a fi în relație cu cel mai profund adevăr al tău din acel moment, în loc să te izolezi de el.

La fiecare seminar aud:

— Deci, când o să înceapă momentele magice?

La care răspund:

— Când faceți pasul, când faceți alegerea.

Pentru cei care aşteptau să aducă cineva dragostea în viața lor, descoperirea faptului că a fi intim cu altă persoană este o opțiune pe care o facem în fiecare clipă e cât se poate de aproape de magia mult-visată.

Capitolul 2

A avea sau a nu avea lucrurile sub control

Prima oară când m-a invitat la cină, Matt mi-a arătat casa lui. În camera de zi, o canapea acoperită cu o cuvertură indiană alb cu albastru era lipită de perete. Lângă ea se afla un papagal de lemn verde şi galben-muştar, căruia îi lipsea un picior. O lampă de modă veche cu un abajur de culoarea ambrei şi cu franjuri albe se afla lângă măsuţa de cafea.

Lângă camera de zi era bucătăria; mi-am trecut mâna peste suprafaţa mesei.

— E din lemn de koa, a spus Matt. Mi-a făcut-o un prieten. Dar hai să urcăm la etaj, şi a arătat către o scară de lemn în spirală din vestibul.

Am încuviinţat din cap. Voiam să văd mai mult: tablourile de pe pereţi, cărţile de pe noptieră, şirul de flacoane din baie.

Când am ajuns sus, în faţă era o cameră despre care am ştiut că îi aparţinea unei femei. De acolo de unde eram puteam să văd evantaie chinezeşti agăţate de pereţi şi un birou de culoare roz şi purpuriu.

— A fost biroul lui Lou Ann, a spus el, şi am intrat.

Ştiam de Lou Ann. Ştiam că el şi cu Lou Ann se iubiseră foarte mult şi că ea murise când el avea treizeci şi trei de ani de un cancer neoperabil la ovare, în al cincilea an de când erau împreună. Ştiam că stătea cu ea de fiecare dată când făcea chimioterapie fiindcă auziseră că tratamentul nu avea să fie greu de îndurat dacă era iubită în timp ce îl făcea. Ştiam că se mutase în camera ei de spital, că ea intrase în remisiune timp de un an şi că murise acasă, înconjurată de prietenii lor. De la moartea ei trecuse un an şi jumătate.

Biroul, ceasul de porţelan şi stilourile erau aranjate ca şi cum Lou Ann ar fi urmat să se întoarcă dintr-o clipă în alta. Nişte cercei strălucitori erau puşi într-o farfurioară în formă de inimă pe o etajeră. O agendă legată în piele cu un semn în formă de avion aştepta pe birou. De etajera cu cărţi erau sprijinite felicitări deschise, astfel încât cel ce le citea să poată fi încurajat de mesaje: „Te iubesc, Lou. Luptă cu dârzenie. Fă-te bine. Poţi să învingi. Cu toată dragostea, Katherine"; „Ai grijă de tine, Lulu. Eşti mai tare decât orice cancer. Eşti o supravieţuitoare. Suntem prietenii tăi. Sună-ne oricând — Cu dragoste, Daniel şi Maggie."

Ultima felicitare avea desenat un clovn îmbrăcat în argintiu, cu paspoal negru pe guler, nasturi negri şi buzele date cu ruj stacojiu. Înăuntru scria: „Felicitări de Valentine's Day iubirii mele adevărate. Te iubesc pe vecie, M."

În clasa a opta eram obsedată de domnişoara Havisham din *Marile speranţe*, care fusese părăsită de logodnicul ei în ziua nunţii. Tot restul zilelor ei l-a aşteptat să se întoarcă, lăsând tortul de nuntă, cadourile şi podoabele neatinse. Pivniţa părăginită fojgăia de şobolani, în unghere atârnau pânze de păianjeni şi domnişoara Havisham, în vârstă de optzeci de ani şi în rochie de mireasă, aştepta ca iubitul ei să se întoarcă.

În camera lui Lou Ann m-am simţit ca şi cum aş fi trecut pragul unei lumi crepusculare în care deosebirea dintre realitate şi fantezie, între doliul după trecut şi viaţa în prezent, între a trăi şi a muri era aproape ştearsă.

De ce mai erau aici felicitările astea după un an şi jumătate de la moartea ei? Şi cerceii şi agenda ei? Coperta de piele a agendei era decolorată şi uzată, moale ca mugurii de salcie; în colţul din dreapta sus se vedea urma lăsată de un pahar. Eram sfâşiată între dorinţa de-a o deschide şi de a-i vedea scrisul de mână, de-a citi despre locurile unde fusese, despre oamenii cu care se întâlnea la prânz şi dorinţa de-a mă face că nu am văzut-o. Cât de mult din agenda aceea folosise? Ştiuse oare că avea să moară înainte ca anul să se fi încheiat? Şi cerceii. Rafinaţi şi strălucitori. Îmi plăceau. Urmele lăsate de ea după ce murise. În sertarul de la birou aş putea să găsesc listele cu ce trebuia cumpărat: săpun, şampon, becuri; aş putea găsi fotografii, bilete de la Matt. Ne vedem mai târziu, iubito, plec să mă plimb puţin.

Am început să respir repede şi superficial. La fiecare respiraţie mi se părea că gâtul îmi este zgâriat de un ciob de sticlă. Cum de se putea să mai fie aici cerceii ei când ea nu mai era? Avusese doar treizeci şi trei de ani. Voiam să ştiu totul despre ea şi voiam să uit că am auzit vreodată de ea. Sau de Matt. Ieşi din cameră, coboară scara, treci de canapeaua aia şi pleacă de aici. Pentru totdeauna.

Nu voiam să mă îndrăgostesc de un bărbat care era îndrăgostit de altă femeie — chiar dacă aceasta murise. *Mai ales* dacă aceasta murise. Nu aş putea fi niciodată la înălţimea ei; în amintirea lui, ea era perfectă. Şi voi şti întotdeauna că el era cu mine fiindcă nu putea fi cu ea. Voiam să fiu cea aleasă de la bun început de cineva. Voiam ca un bărbat să mă iubească mai mult decât iubise vreodată oricare altă femeie. Matt se punea în calea felului în care ar fi trebuit să fie.

Voiam să deţin controlul — al sentimentelor mele, al sentimentelor lui, al cursului relaţiei noastre. În visele mele despre Cel Ales, nu mă gândisem că s-ar putea să fiu afectată de moarte sau doliu. Era abia a doua noastră întâlnire şi natura dragostei noastre — ritmul, intensitatea, felul sentimentelor pe care le exprimam unul faţă de celălalt — depăşea deja limitele pe care le

trasasem cu grijă. Nu eram stăpână pe mine şi o ştiam. Nu aveam controlul şi uram asta.

Stând acolo, în camera lui Lou Ann, zgomotul maşinilor de pe stradă a părut brusc prea tare. Am ştiut că era timpul să spun ceva.

M-am uitat la Matt. Ţinea în mână două pachete mici de cărţi de joc.

— Ce sunt alea? am întrebat.

— Se numesc „cărţi OH", a spus el. Alegi o carte desenată şi una cu un cuvânt şi apoi spui ce îţi sugerează combinaţia lor. Ai vrea să încerci?

— Sigur.

— OK. Încep eu.

A ales o carte cu un om desenat pe ea gata să alunece pe un tobogan şi una pe care scria „Bucurie" şi a spus:

— Mă simt de parcă aş fi urcat o scară lungă şi acum sunt gata să încep să las bucuria să îmi intre din nou în viaţă şi să trăiesc din nou. Cu tine.

* * *

În primele opt luni de când l-am cunoscut pe Matt, a plâns aproape zilnic. Uneori plângea de cum se trezea dimineaţa. Alteori plângea când făceam dragoste. Într-o noapte eram la dans şi când se cânta „I'm so Excited" de către Pointer Sisters, a spus că trebuie să plece.

— Lou Ann şi cu mine am descoperit Pointer Sisters împreună, a spus el. Nu pot să dansez pe asta.

Mă ruga să îl ţin în braţe când plângea. Şi o făceam. Să îl ţin în braţe şi să îl legăn, să îi mângâi fruntea şi părul. Vorbea despre cât de emaciată ajunsese din cauza cancerului sau îşi amintea de oxigenul de care avea nevoie la sfârşit de tot şi de injecţiile pe care trebuia să i le facă. Vorbea despre firea ei veselă pe care o avea înainte de-a se îmbolnăvi şi despre vivacitatea şi umorul din timpul când era bolnavă. Mi-a spus că în prima lor excursie în

Hawaii au luat lecţii de dans hula pe un podium uriaş şi de fiecare dată când Lou Ann zvâcnea din şolduri, îl îmbrâncea de pe podium. În scurt timp râdeau atât de tare amândoi, încât nu mai puteau dansa. Mi-a spus că Lou Ann era ca un copil; se împrietenea cu toţi. Dacă trebuia să se întâlnească cu ea la restaurant şi întârzia douăzeci de minute, o găsea deja la altă masă vorbind şi râzând cu un grup de străini.

— Era îndrăzneaţă, spunea. Toţi o iubeau, până şi poştaşul.

Când Lou Ann îşi făcea teza despre comportamentul de împerechere a urşilor polari, s-a dus zilnic la grădina zoologică să îi privească. După o săptămână, Cezar, ferocele urs mascul, îi lingea deja mâna.

În biroul lui, Matt avea un perete întreg de fotografii cu Lou Ann. Le-am numărat — douăzeci şi trei, douăzeci şi patru, douăzeci şi cinci de fotografii cu totul. Lou Ann copil, Lou Ann în costum de baie, Lou Ann sărutându-l pe Matt, Lou Ann ţinându-l pe Matt de mână, amândoi cu şuviţe roz în păr, amândoi râzând. Pe lampă era un bilet scris cu o caligrafie feminină care spunea: „Lou te iubeşte". Lângă flaconul de săpun Ivory din bucătărie era o inimă de ceramică alb-albastră pe care era gravat „Matt şi Lou". În cabina de duş se afla suportul de săpun. În birou erau medicamentele ei. Numele şi chipul îi erau peste tot. Lou Ann. Lou Ann.

Sentimentele mele legate de a-l iubi pe Matt şi de-a fi iubită de el în timp ce el o plângea pe Lou Ann au şovăit enorm. Îl voiam în viaţa mea. Eram mişcată de lacrimile şi de suferinţa lui şi părea important, de fapt *păream* importantă când era vulnerabil faţă de mine. Ştiam că nu îmi puteam imagina ce simţise el privindu-i neajutorat trupul devenind tot mai sleit, părul căzându-i şi moartea, ca o sirenă, chemată să o elibereze. Începusem deja să simt că dacă i s-ar fi întâmplat ceva lui Matt, aş fi fost distrusă. („Teama cea mai groaznică a tuturor, a spus Sara. Se vede că e un bărbat care poate să se implice serios într-o relaţie, Geneen. Dacă ai răbdare cu el, o să merite din plin.")

Dar mă îndrăgosteam nebuneşte de acest bărbat; eram în extaz, străluceam, eram orice numai tristă nu. Eu simţeam că viaţa ne potopise cu binecuvântări; el simţea că viaţa aceasta îi furase cea mai nepreţuită avuţie. Eu simţeam că întâlnisem dragostea vieţii mele; el simţea că aceasta murise deja. Eu simţeam că a face dragoste cu el mă aducea la loc în trupul meu, sub oasele mele, în spatele ochilor mei, unde întrebările mele deveneau răspunsuri; el simţea că a face dragoste îl aducea mai aproape de tristeţea fără sfârşit. Mă simţeam mai puternică şi mai vie ca oricând; el simţea că o parte din el murise odată cu Lou Ann şi nu era sigur că ar mai putea fi vreodată pe deplin viu. Sau că voia asta.

Voiam ca dragostea mea să fie suficientă ca să îl vindece — şi nu era. Voiam să fiu singura femeie din viaţa lui — şi nu eram.

* * *

Când trecuseră aproape trei ani de la moartea lui Lou Ann, Matt şi cu mine am mers la un terapeut specializat în doliu. Eram convinsă că Matt îşi prelungea suferinţa şi că o folosea ca să mă ţină la distanţă. Mă săturasem să tot aud despre partea din el care murise odată cu Lou Ann, să mă uit la fotografia de pe peretele din biroul lui în care erau strâns îmbrăţişaţi. Eram gata să renunţ.

Uitându-se la mine, terapeutul a spus:

— Vreţi cu adevărat ca totul să se întâmple când doriţi, nu-i aşa?

Apoi:

— Vreţi cu adevărat să orchestraţi ce se întâmplă şi când se întâmplă.

Şi:

— S-ar părea că credeţi că dacă Matt v-ar iubi, nu i-ar mai duce dorul lui Lou Ann.

„Da", la toate întrebările de mai sus.

„Da" la convingerea mea că pot să controlez începuturile şi sfârşiturile a aproape tuturor lucrurilor. „Da" la convingerea mea

că dacă lucrurile nu se întâmplă aşa cum vreau eu, prima mea reacţie este că greşesc, că am făcut ceva greşit, că pot face ceva ca să fie mai bine.

„Nu" la neajutorarea şi groaza de-a fi lipsită de autocontrol. Am încercat asta o dată şi nu a mers.

În copilărie, cele mai frecvente zgomote din casă erau trântitul uşilor şi tonul ridicat al glasurilor. Mama îl bătea pe fratele meu şi mă bătea şi pe mine, înghesuindu-ne în colţurile camerei de zi şi ale bucătăriei. Îmi amintesc cum stăteam într-un colţ, cu mâinile ridicate peste faţă, astfel încât să nu mă poată prinde de păr sau să îmi scoată ochii. Eram îngrozită că o să mă facă bucăţi.

Tata, evaziv şi zâmbitor, se strecura printre toate astea. Îmi făcea cadouri, mă numea „dulceaţa" lui şi îmi spunea că mă iubeşte. Pleca la serviciu devreme în fiecare dimineaţă şi se întorcea seara târziu. Pleca în toiul bătăilor pe care ni le dădea mama; din dormitor, îi puteam auzi urlând, puteam auzi uşa de la intrare trântindu-se, o puteam auzi pe mama ţipând. „Nu pleca, ticălosule", puteam auzi maşina pornind. Când zgomotul maşinii se îndepărta, mama trântea uşi, trântea farfurii, plângea. Şi eu aşteptam. Aşteptam ca tata să vină acasă, aşteptam ca mama să nu mai plângă, aşteptam să pot ieşi în siguranţă de unde mă ascunsesem.

La doisprezece ani, am luat hotărârea că dacă era ca lucrurile să meargă în familia mea, o să le fac eu să meargă.

La doisprezece ani, am făcut o listă în jurnalul meu: „Lucruri pe care pot să le fac pentru ca mămica să fie fericită". Iată lista:

1. să îmi fac curat în cameră.
2. să îi aduc micul dejun la pat.
3. să îi spun lucruri drăguţe.
4. să nu mă supăr sau să fac pe cineva prost.
5. să nu pun întrebări.

La sfârşitul fiecărei zile, bifam lucrurile de pe listă pe care le făcusem şi însemnam lucrurile pe care puteam să le fac a doua

zi. Faptul că țineam lista îmi dădea sentimentul că îndeplineam ceva. Mă făcea să simt ca şi cum aş fi fost stăpână pe mine.

Noapte de noapte aveam acelaşi vis: stăteam în mijlocul camerei mele împingând din răsputeri în pereți, care se năruiau. Nu puteam pleca, nici măcar pentru o clipă. Dacă o făceam, pereții aveau să se prăbuşească şi casa întreagă avea să se năruie. Şi eu la fel.

Când prietenele mă rugau să dorm la ele, le refuzam. Le spuneam că nu mă simt bine. Nu puteam să le spun că sarcina mea era să stau acasă, ținând pereții să nu cadă. Nu voiam să mă alătur grupurilor care se întâlneau după ore; nu voiam să petrec vreo noapte în altă parte decât la mine acasă; nu voiam să mă întorc într-o casă care se prăbuşea.

Prietenul meu Robert mi-a spus că de când el era în clasa a treia şi până a ajuns într-a şaptea, mama lui a avut patru depresii nervoase. Începea prin a sta în pat toată ziua timp de două săptămâni. Nu mai vorbea, nu mai mânca, nu mai dormea. Venea de la şcoală şi se ducea în camera lui şi făcea desene, pe care i le aducea. Prăjea pâine şi făcea ceai Lipton şi i le ducea pe o tavă albă de răchită. Lua o bucățică de pâine, apoi îi întindea tava şi spunea:

— Acum mănânci tu, mămico.

Credea că o poate face pe mama lui să se simtă mai bine, că sănătatea ei era sub controlul lui.

Maggie, terapeuta la care m-am dus, spunea:

— Nu poți face pe nimeni să plece, Geneen, aşa cum nu poți face pe nimeni să rămână. Rămân sau pleacă din cauza deciziilor pe care le iau, din cauza unor motive care au de-a face cu ei, nu din cauza a ceva ce faci sau nu faci tu la un moment dat.

Nu am crezut-o.

* * *

„Stăpânire de sine“ şi „control“. Sunt cuvinte pe care cei ce mănâncă compulsiv le aud des. În cursul fiecărui regim, al fiecărei întâlniri, în fiecare carte. Învățăm foarte devreme că o parte

fundamentală din noi — foamea noastră — e în afara controlului. Învățăm că dacă e să arătăm și să trăim ca niște ființe omenești normale, trebuie să fim pentru totdeauna vigilenți cu foamea sălbatică din noi. Trăim cu frica de mâncare, cu frica de ciocolată și ruladă cu frișcă și scorțișoară, convinși că e de ajuns să putem ține această parte din noi sub control pentru ca toate celelalte să se remedieze. Dar convingerea aceasta este doar o perdea de fum care ne abate atenția de la problema centrală: părțile asupra cărora nu avem și nu vom avea niciodată controlul. Părțile care au de-a face cu faptul de-a iubi și de-a fi iubit.

Când devenim intimi cu cineva, nu mai avem lucrurile sub control. Nu mai putem controla cât de mult rămân sau dacă pleacă, ce simt pentru noi, ce simțim noi față de lucrurile pe care le fac sau le spun. Pierdem controlul asupra efectului pe care faptul de a-i iubi îl are asupra vieții noastre. Devenim vulnerabili la pierderi, suferință, moarte.

O femeie de șaizeci de ani stă în spatele camerei în timpul unui seminar pe care îl conduc. Suntem în septembrie, e foarte cald și aparatul de aer condiționat e stricat. Când ridică mâna, mă mut mai aproape de ea și observ că e înfofolită într-o haină de blană.

— Dacă nu mănânc, spune ea, o să pier.

— Ce greutate aveți? o întreb eu.

— Mi-e teamă să vă spun.

— Uneori te ajută să spui lucrurile cu glas tare, șoptește un alt participant.

— Am treizeci și unu de kilograme, răspunde ea.

Ochii ei sunt niște globuri întunecate de suferință și oasele pometilor îi ies atât de mult în afară, încât par desprinși de obraji.

— Am încetat să mai mănânc acum douăzeci de ani.

— Ce s-a întâmplat acum douăzeci de ani? o întreb eu.

— Fiica mea a murit de leucemie. Am crezut că o să pier.

* * *

Decât să simțim pierderea controlului pe care o aduce dragostea, mulți dintre noi preferăm să ne simțim lipsiți de control față de ceva care stă în puterea noastră: mâncarea cu care ne hrănim — sau nu ne hrănim.

* * *

Problema controlului — față de acțiunile şi sentimentele noastre şi față de comportamentul altor oameni — este nucleul oricărei compulsii. Lipsa controlului este elementul de care pare a fi legată compulsia. O participantă la seminar spune:

— Când cumpăr o cutie cu bomboane de ciocolată, mănânc două şi apoi pun restul într-un sertar. Mă întorc la birou şi după câteva minute aud ciocolata chemându-mă: „Marni, cântă ea, Marni, vino şi ia-mă". Vă jur că ciocolata are glas. Oh, ştiu că nu are cu adevărat corzi vocale, dar mă cheamă şi eu îi răspund. Nu am încotro. În clipa aceea, simt că nu am de ales.

* * *

Când mă îndopam, mă simțeam ca şi cum aş fi fost posedată. Voiam să fiu zveltă, voiam să iubesc, voiam să creez, dar îndopatul voia să distrugă, să devasteze, să spulbere totul. Când mă îndopam, nu îmi mai păsa de nimeni altcineva; erau momente când dacă altceva sau altcineva îmi stătea în cale, punându-se între mine şi mâncare, simțeam că aş fi putut să îl dobor. Simțeam că aş fi putut să omor pe cineva. Şi când am încetat să mă mai îndop şi am contemplat prăpădul — mâncarea pe care o mâncasem, disperarea cu care o mâncasem, desconsiderarea totală a oricărui om pe care îl văzusem înainte sau în timpul îndopării —, m-am îngrozit. Îndoparea părea să aibă o minte a ei proprie, o voce a ei, o voință a ei.

Am învățat să mă tem de crizele de îndopare la fel cum, copil fiind, mă temeam de mama. Am văzut-o pe mama ca pe cineva care îşi pierdea firea şi în acea clipă sau zi sau săptămână era ca o tornadă care smulgea totul din cale. Mâini puternice, față roşie,

vene zvâcninde. Nimic nu anunța când avea să mă bată; nimic nu lăsa să se prevadă ce anume o va înfuria. Nu exista nimic în stare să-mi ofere siguranță. Ceea ce este exact același lucru pe care l-am simțit ani mai târziu în preajma mâncării. La fel ca mulți oameni cu care lucrez, am transferat groaza care era în afara mea — groaza din copilărie — asupra uneia care era înăuntrul meu. Când suntem compulsivi în privința mâncării, recreăm sentimentele familiare de-a nu avea lucrurile sub control, de-a fi speriați, frustrați, neajutorați, dar de data aceasta sentimentele sunt înglobate într-o sferă minusculă şi astfel mult mai sigură: mâncarea pe care o băgăm în gură şi greutatea care se adună pe corpurile noastre.

* * *

Luna trecută, în San Diego, o femeie a spus la un atelier că mâncarea era drogul ei şi că nu i se putea opune în niciun fel. Şi că asta o făcea să se simtă uşurată.

— E bine să ştiu că mâncarea e în afara controlului meu, a spus ea.

Ei bine, eu nu cred asta.

Eu cred că ea crede asta şi cred că e liniştitor să crezi asta, dar nu cred că e adevărat.

Ce cred eu e că la un moment dat multe lucruri *au fost* în afara controlului nostru şi că e destul de probabil ca unele dintre ele să fi fost dureroase. Poate că erau nimicitoare. Să spunem că tatăl acelei femei era alcoolic. Sau să spunem că fratele ei a abuzat-o sexual. Să spunem că în copilărie, dintr-un motiv sau altul, nu i s-a acordat nicio atenție, nu a fost ascultată, nu a fost tratată cu respect şi demnitate. Şi că, fiind copil, nu avea niciun fel de control asupra situației sale. E logic ca, ajungând adultă, să fi încercat să controleze sau să evite ceea ce credea ea că este răspunzător de această suferință. E logic ca, adult fiind, să fi găsit această senzație de-a fi lipsită de control atât de familiară şi atât de irezistibilă, încât să fi vrut să o recreeze, dar de data aceasta

Decât să simțim pierderea controlului pe care o aduce dragostea, mulți dintre noi preferăm să ne simțim lipsiți de control față de ceva care stă în puterea noastră: mâncarea cu care ne hrănim — sau nu ne hrănim.

* * *

Problema controlului — față de acțiunile şi sentimentele noastre şi față de comportamentul altor oameni — este nucleul oricărei compulsii. Lipsa controlului este elementul de care pare a fi legată compulsia. O participantă la seminar spune:

— Când cumpăr o cutie cu bomboane de ciocolată, mănânc două şi apoi pun restul într-un sertar. Mă întorc la birou şi după câteva minute aud ciocolata chemându-mă: „Marni, cântă ea, Marni, vino şi ia-mă". Vă jur că ciocolata are glas. Oh, ştiu că nu are cu adevărat corzi vocale, dar mă cheamă şi eu îi răspund. Nu am încotro. În clipa aceea, simt că nu am de ales.

* * *

Când mă îndopam, mă simțeam ca şi cum aş fi fost posedată. Voiam să fiu zveltă, voiam să iubesc, voiam să creez, dar îndopatul voia să distrugă, să devasteze, să spulbere totul. Când mă îndopam, nu îmi mai păsa de nimeni altcineva; erau momente când dacă altceva sau altcineva îmi stătea în cale, punându-se între mine şi mâncare, simțeam că aş fi putut să îl dobor. Simțeam că aş fi putut să omor pe cineva. Şi când am încetat să mă mai îndop şi am contemplat prăpădul — mâncarea pe care o mâncasem, disperarea cu care o mâncasem, desconsiderarea totală a oricărui om pe care îl văzusem înainte sau în timpul îndopării —, m-am îngrozit. Îndoparea părea să aibă o minte a ei proprie, o voce a ei, o voință a ei.

Am învățat să mă tem de crizele de îndopare la fel cum, copil fiind, mă temeam de mama. Am văzut-o pe mama ca pe cineva care îşi pierdea firea şi în acea clipă sau zi sau săptămână era ca o tornadă care smulgea totul din cale. Mâini puternice, față roşie,

vene zvâcninde. Nimic nu anunța când avea să mă bată; nimic nu lăsa să se prevadă ce anume o va înfuria. Nu exista nimic în stare să-mi ofere siguranță. Ceea ce este exact acelaşi lucru pe care l-am simțit ani mai târziu în preajma mâncării. La fel ca mulți oameni cu care lucrez, am transferat groaza care era în afara mea — groaza din copilărie — asupra uneia care era înăuntrul meu. Când suntem compulsivi în privința mâncării, recreăm sentimentele familiare de-a nu avea lucrurile sub control, de-a fi speriați, frustrați, neajutorați, dar de data aceasta sentimentele sunt înglobate într-o sferă minusculă şi astfel mult mai sigură: mâncarea pe care o băgăm în gură şi greutatea care se adună pe corpurile noastre.

* * *

Luna trecută, în San Diego, o femeie a spus la un atelier că mâncarea era drogul ei şi că nu i se putea opune în niciun fel. Şi că asta o făcea să se simtă uşurată.

— E bine să ştiu că mâncarea e în afara controlului meu, a spus ea.

Ei bine, eu nu cred asta.

Eu cred că ea crede asta şi cred că e liniştitor să crezi asta, dar nu cred că e adevărat.

Ce cred eu e că la un moment dat multe lucruri *au fost* în afara controlului nostru şi că e destul de probabil ca unele dintre ele să fi fost dureroase. Poate că erau nimicitoare. Să spunem că tatăl acelei femei era alcoolic. Sau să spunem că fratele ei a abuzat-o sexual. Să spunem că în copilărie, dintr-un motiv sau altul, nu i s-a acordat nicio atenție, nu a fost ascultată, nu a fost tratată cu respect şi demnitate. Şi că, fiind copil, nu avea niciun fel de control asupra situației sale. E logic ca, ajungând adultă, să fi încercat să controleze sau să evite ceea ce credea ea că este răspunzător de această suferință. E logic ca, adult fiind, să fi găsit această senzație de-a fi lipsită de control atât de familiară şi atât de irezistibilă, încât să fi vrut să o recreeze, dar de data aceasta

într-o situație în care deținea în ultimă instanță controlul și deci nu ar fi fost vulnerabilă la deciziile, dorințele sau dispozițiile oricui ar fi vrut să o rănească. Această nouă situație ar fi putut să prevaleze asupra groazei ei din copilărie.

* * *

Cu toții avem inimile frânte. Fiecare dintre noi a avut inima frântă cel puțin o dată — în familie, de pe urma pierderii sau trădării vreunei rude. Unii s-au ales cu inima zdrobită iarăși și iarăși în moduri cumplite. Când inima unui copil e frântă, ceva inexprimabil — și până atunci întreg și incontestabil — se sparge. Și nimic nu mai este vreodată la fel. Ne petrecem tot restul vieții încercând să minimalizăm rana sau să ne prefacem că nu s-a întâmplat nimic, încercând să găsim pe cineva care să ne iubească așa cum aveam nevoie, copii fiind, să fim iubiți. Ne petrecem tot restul vieții mâncând, bând, fumând sau muncind astfel încât să nu mai fim siliți să ajungem niciodată înapoi acolo. Să nu mai fim siliți niciodată să simțim suferința insuportabilă a inimii noastre frânte.

O văd la participanții la seminare. Intră în cameră plini de așteptări, de speranțe și simțindu-se protejați. Vor ca eu să le dovedesc că ceea ce spun este adevărat, că le va schimba viața. Sunt mânioși; au răbdat atâta, așteptând ca cineva să le ofere cheia care să le deschidă viețile și să le permită să devină cei care visează că pot fi. Vorbim despre tiparele intimității, despre tiparele mâncatului compulsiv, dar până când nu vorbim despre suferința din copilărie și până nu își îngăduie să o simtă nu încep să respire. Din fața lor, unde stau, momentul schimbării este aproape palpabil. Ochii li se îmblânzesc; umerii li se lasă, și eu încetez să mai fiu centrul atenției. Pe moment, cel puțin, au exact ce le trebuie: au ajuns în străfundul lor. Au ajuns în timpul și în locul unde inima le-a fost frântă.

Încep să ridice mâinile. O femeie își spune povestea:

Sunt cel mai mare din şase copii. Tatăl tatălui meu era un alcoolic violent şi mama lui maltrata copiii. Deşi tatăl meu nu bea când eram copil, era foarte rigid cu noi. Ne maltrata nu atât fizic, cât verbal — cel puţin, din câte îmi pot aminti.

Mama era bolnăvicioasă şi stătea mult în spital, astfel încât am ajuns să am grijă de copii de foarte mică. La opt ani, găteam duminica pentru toţi. Era singura oară când eram lăudată de tata, aşa că am gătit din ce în ce mai mult, am făcut curăţenie şi am avut grijă de copii — aşteptând, ca un burete uscat, să mă simt de folos şi bună de ceva, ca şi cum aş fi meritat să trăiesc.

În „imageria ghidată"[5] pe care aţi condus-o, m-am întors intr-o perioadă din viaţa mea în care eram foarte speriată. Mama era dependentă de tranchilizante, urma să se interneze şi eu aşteptam să-mi iau rămas-bun de la ea într-o dimineaţă înainte de-a pleca la şcoală. Îşi făcuse valiza şi eu stăteam pe canapea lângă ea. Era deschisă şi mă uitam la ce îşi luase cu ea. Aveam unsprezece sau doisprezece ani şi am găsit pastile cusute în sutiene. Le-am găsit într-o sticlă goală de parfum — le-am găsit peste tot. Şi i-am spus-o tatălui meu. Ei bine, mama s-a uitat la mine ca şi cum aş fi ars-o şi am fost expediată la şcoală.

Întorcându-mă acasă, m-am oprit la biserica noastră să plâng. Nu era nimeni înăuntru. Eram singură. M-am gândit că mama avea să moară. M-am gândit că avea să ne părăsească, că voia să ne părăsească şi era atât de cumplit, că nu puteam suporta. Mă simţeam de parcă trupul mi se rupea într-un milion de bucăţi şi ştiam că trebuia să mă duc acasă să am grijă de ceilalţi copii, să le fac de mâncare.

În timp ce stăteam acolo, a intrat un grup de nuntaşi pentru repetiţie, vorbind şi râzând până când mireasa m-a zărit în rândul întâi. S-a întors către preot şi l-a întrebat, vorbind foarte tare:

Ca o componentă a seminarelor de „Eliberare" [*Breaking Free*], participanţii luau parte la una sau câteva vizualizări îndrumate cu ochii închişi al căror scop era să îi ajute să intre în contact cu evenimente sau sentimente de care se putea să nu îşi dea seama în mod conştient.

— Cine-*i* asta? Ce caută aici?

La care eu am fugit pe uşa laterală şi am plâns tot drumul spre casă.

Ca parte a imageriei, aţi spus:

— Acum, ca adulţi, puteţi să vă duceţi la copilul acela şi să-l alinaţi, să îi spuneţi că este iubit.

Şi eu m-am revoltat în sinea mea. Adultul meu nu voia să facă asta. Îmi pot aminti că simţeam ceva de genul: „Dacă îmi mai dai un copil de care să am grijă, o să clachez". Am avut grijă de oameni de la cinci ani. Acum am treizeci şi cinci. Am trei copii mici, sub şase ani; sunt la cea de-a doua căsnicie cu un alcoolic — pe cale de însănătoşire totuşi, dar cât trebuie să lupţi ca să ajungi la un nivel „normal" într-un răstimp de zece ani! Şi sunt obosită. Vreau o schimbare, vreau să fiu iresponsabilă, copilăroasă, solicitantă în loc de solicitată. De îndată ce încep să simt asta, încep să mănânc, să mă îndop din cauză că mă simt egoistă şi faptul de-a mânca este singura cale pe care o ştiu de a-mi oferi ceva şi de a-mi îngădui să fiu lipsită de control.

Am fost la consiliere psihologică doi ani şi la Al-Anon[b] unu şi jumătate. Începusem să mă simt eliberată, dar imediat ce intram iarăşi în contact cu copilul acela, începeam iarăşi să mă îndop.

* * *

Un copil găseşte pastile cusute în sutienele mamei sale. Mama ei dependentă de medicamente este atât de implicată în propria ei lume, atât de împietrită în propria ei suferinţă, încât nu are cum să le poată acorda atenţie copiilor. Tatăl ei, rigid şi abuziv, este singura sursă de dragoste a copilului. Ea învaţă că va fi lăudată — lauda fiind tot ce cunoaşte ea din dragoste — dacă are grijă de ceilalţi cinci copii. Se căsătoreşte de două ori şi repetă rolul pe care îl avea de îngrijitor pentru că este singura

---

[b] Asociaţie de întrajutorare a familiilor şi prietenilor alcoolicilor. (*N.t.*)

modalitate pe care o cunoaşte de-a „absorbi" dragostea. Şi are grijă de ea însăşi mâncând, numai mâncând, oferindu-şi mâncare aşa cum voise să i se ofere dragoste. Dar mâncatul precipită un atac de vinovăţie, făcând-o să se simtă egoistă fiindcă mănâncă şi, după cum a aflat de foarte mică, dacă este egoistă, nu primeşte dragostea fără de care se simte pustie. Vrând să fie iubită, dar şi să îşi valideze şi satisfacă propriile ei necesităţi, ca îşi menţine sub control fiecare domeniu al vieţii în afară de mâncat. Şi continuă să creadă că undeva, în miezul fiinţei ei, e ceva cumplit de rău cu ea.

* * *

Aveam unsprezece ani când mama m-a chemat în camera ei ca să îmi spună că dădea divorţ. Ştiam de ani de zile că părinţii mei erau foarte nefericiţi şi mă rugasem noapte de noapte să nu se despartă. Îngenunchind lângă patul meu, spuneam: „Te rog binecuvântează-i pe Mămica şi pe Tăticul şi pe Howard şi te rog, Doamne, nu îi lăsa să divorţeze". Nu ştiam unde aveam să mă duc, ce avea să se întâmple cu mine. Mi-am zis că o să fiu trimisă la tribunal şi că va trebui să stau în faţa unui judecător, cu mama de o parte şi cu tata de cealaltă parte a sălii de judecată. Mi-am zis că judecătorul o să-mi spună că trebuie să aleg pe care din ei îl iubeam mai mult, cu care din ei voiam să stau, şi nu voiam să fiu silită să fac alegerea asta. Credeam că dacă m-aş duce să stau cu tata, mama nu o să mă mai iubească, dar dacă mă duceam să stau cu mama, tata avea să continue să mă iubească. Voiam să stau cu tata fiindcă era mai uşor de trăit cu el şi din cauză că mă simţeam iubită de el, dar nu voiam să îmi pierd mama.

În ziua când mama mi-a spus că voia să divorţeze, am început să plâng.

— Ce-o să fac? Unde o să mă duc? am întrebat.

— Nu te gândeşti decât la tine, a spus ea. Nu te gândeşti niciodată la ce simt alţii?

M-am oprit imediat din plâns.

Îmi pare rău, mămico. N-am vrut să spun asta.

Du-te în camera ta, mi-a spus ea.

Şi m-am dus. Era joi seara; mă uitam la serialul „Ce vrăji a mai făcut nevasta mea". Am rămas cu privirea aţintită la decoraţiile din tavanul de ghips. Am auzit cheia în broasca uşii de la intrare, m-am năpustit pe scări în jos şi am ajuns lângă tata, care îşi scotea haina.

— Mămica spune că o să divorţaţi.

— O să *ce*? a răspuns el, râzând.

— O să divorţaţi. De ce râzi?

Fără să îmi răspundă, a urcat pe scări în sus şi a deschis uşa dormitorului lor.

A doua zi, mama nu a mai spus nimic despre asta — şi nici eu nu am mai întrebat-o.

Când mama s-a supărat pe mine, a spus că sunt egoistă, şi asta însemna că mă gândeam la mine în loc să mă gândesc la ea sau la fratele meu. Să fii egoist era acelaşi lucru cu a fi rău. Mi-am zis că egoismul meu trebuie să fie motivul pentru care nu mă iubea. Am crescut cu convingerea că nu o să fiu iubită dacă mă gândeam la mine.

Mâncatul era o cale de a-mi dărui pe ascuns ceva. Când am mâncat trei cutii de prăjituri cu portocale, nu a trebuit să cer nimănui voie. Nimeni nu putea vedea că le voiam, pe ele sau altceva, pentru mine.

Într-o după-amiază treceam pe lângă dormitorul părinţilor mei şi l-am auzit pe fratele meu plângând şi spunându-i tatălui meu:

— Am cumpărat un pachet de prăjiturele din nucă de cocos cu banii mei de buzunar — una pentru mine şi una pentru Geneen — şi acum au dispărut. Le-ai mâncat pe amândouă, nu-i aşa?

— Probabil că da, Howard, a răspuns tata, şi îmi pare rău. Nu am ştiut că le puseseşi deoparte.

Am intrat tiptil în camera mea. Mi-au trebuit douăzeci de ani ca să îi spun fratelui meu că eu, şi nu tata, le mâncasem pe amândouă.

Mi-era ruşine că sunt egoistă, mi-era ruşine că mâncam aşa de mult, că ascundeam mâncare în pijamale, în pardesiuri, în bunăoară. Mi-era ruşine de atâtea lucruri, dar cel mai mult mi-era ruşine de cine eram.

Când eram mică, am învăţat să fiu lipsită de control în preajma mâncării şi să am control în preajma oamenilor — ceea ce era, de fapt, un schimb pe care îl fac mulţi care sunt compulsivi în privinţa mâncării. Tot ce credem că nu ne este *îngăduit* să facem — cu oamenii, cu munca noastră — ne îngăduim singuri cu mâncarea: mâncăm cea mai mare porţie, luăm cea mai bună bucată, luăm mai mult decât ne trebuie, cheltuim bani, nu ne gândim la ceilalţi. Ne îngăduim să avem exact ce vrem. În ce priveşte restul vieţii, suntem mereu la un regim de sentimente interzise. Deoarece la o vârstă anume fiecare dintre noi a învăţat că, dacă vrea să fie iubit, nu poate să se dezvăluie, arătându-se aşa cum este. Pentru a fi iubiţi, nu putem cere ceea ce vrem.

Atunci, am început să definim dragostea ca pe ceva greu de definit, ceva pe care îl puteam obţine doar dacă ne prefăceam că nu suntem aşa cum suntem. Am învăţat de mici să ne modelăm după imaginea copilului perfect — cel pe care ni l-am imaginat că ar primi toată dragostea pe care noi, cu imperfecţiunile noastre, nu o primeam. Când mâncam, ne simţeam deopotrivă victorioşi şi disperaţi — victorioşi fiindcă era felul nostru, unicul singurul nostru fel, de-a fi noi înşine şi disperaţi fiindcă a fi noi înşine părea să ne ducă din ce în ce mai departe de ceea ce ne doream mai mult decât orice altceva: să fim iubiţi. Am exersat — şi am devenit experţi în a fi altcineva. Dar dedesubtul învelişului era o cunoaştere cumplită a faptului că aşa cum eram, aşa cum eram cu adevărat, nu puteam fi iubiţi.

De fiecare dată când mâncăm compulsiv, ne consolidăm convingerea că singura cale de-a avea lucrul pe care îl vrem este să ni-l dăm singuri, că dacă deţinem controlul asupra hrănirii noastre vom flămânzi. În acelaşi timp, şi tocmai din cauză că e o cale

ea. Presupunerea mea neexprimată era că dacă mă înlănțui de ea, o să se înlănțuie și ea de mine.

Dacă renunț la ce vreau să fac, atunci vei renunța și tu la ce vrei să faci.

Control.

Dedesubtul lui „Dacă renunț la ce vreau să fac" se află convingerea că nu îmi este îngăduit/nu pot să fac ceea ce vreau să fac. Să am grijă de mine e rău. Să am nevoile mele e rău. Să mi le satisfac e rău. Cineva care iubește se gândește mai întâi la celălalt. Cineva care iubește ia prăjitura cea mai mică. Asta înseamnă că dacă e să fim vreodată iubiți, trebuie să ne bazăm pe altcineva. Și de îndată ce începem să ne bazăm pe ceilalți ca să ne satisfacem, simțim nevoia, urgența de-a controla ceea ce fac și spun ei; oglindirea noastră în ochii lor devine crucială. Trebuie să ne iubească într-un mod anume, să ne vorbească într-un fel anume. Trebuie să ne iubească așa cum ne-am iubi noi înșine dacă măcar ni s-ar îngădui. Trebuie să devină ceea ce definim drept iubitori astfel încât să știm că suntem iubiți. Trebuie să facă tot ce nu au făcut părinții noștri.

Dacă credem că nu merităm și deci nu ne putem oferi apreciere, respect și tandrețe nouă înșine, atunci vom încerca să obținem aceste lucruri de la ceilalți — chiar dacă trebuie să ne umilim pentru aceasta. Dăm cu scopul de-a primi. Facem anumite lucruri pentru efectul pe care îl vor avea. Încercăm să îi manipulăm sau să îi controlăm pe ceilalți sau să le fim complici pentru ca ei să ne dea ceea ce credem că nu ne putem oferi singuri. Ne dorim să ținem totul sub control.

Matt nu respecta regulile și a fost nevoie de foarte multe certuri pentru a descoperi care erau aceste reguli.

Timp de un an și jumătate de la prima întâlnire, nu mi-am făcut niciun plan personal pentru serile în care puteam fi cu el, pentru că voiam să facă și el la fel. Pentru că nu voiam să fiu părăsită. Pentru că singura cale pe care o cunoșteam de-a obține ce voiam era să renunț la lucrul pe care îl voiam și să sper că

altcineva mi-l va da. Şi ceea ce voiam era să ştiu, cu o convingere la fel de nezdruncinat ca arborele de sequoia al lui Sally, cu trunchiul gros de patru metri şi jumătate şi cu frunze care străpung norii — ce voiam să ştiu odată pentru totdeauna era că da, Geneen, da, ai dreptul de-a avea nevoie de ceva, de-a vrea, de-a cere, de-a avea. Nu trebuie să îți fie ruşine. Poți să înfloreşti de-acum, e-n regulă.

Mulţi ani, am crezut că dacă aş fi fost slabă, aş fi primit toate acestea. Apoi mi-am zis că dacă am cărţi publicate, voi obţine toate lucrurile dorite. Nu le-am obţinut. Apoi însă mi-am dat seama că, desigur, lucrurile nu pot face asta, dar oamenii, da. Când l-am întâlnit pe Matt şi m-am îndrăgostit de el, aşteptarea mea neexprimată era că mă va salva de mine însămi. De ura mea de sine, de angoasa pe care o simţeam fiind cine sunt, de angoasa dată de tot ce eram şi nu voiam să fiu.

Matt nu respecta regulile. Nu mă putea salva de mine însămi, de senzaţia de-a fi rănită când ceream ce voiam, de reticenţa de-a începe să-mi port singură de grijă în momentul prezent.

* * *

Ieri am primit scrisoarea aceasta:

Am nouăsprezece ani şi sunt studentă la colegiu. Am fost întotdeauna protejată de emoţiile şi senzaţiile legate de intimitate deoarece în primul rând am crezut că sunt supraponderală şi apoi chiar am fost aşa în clasa a şaptea şi a opta şi în liceu.

Am slăbit şaisprezece kilograme vara trecută şi am ajuns la colegiu gata de o nouă viaţă. M-am întâlnit cu un vechi prieten în prima seară la şcoală şi am sfârşit prin a ne săruta.

Mi-a plăcut. L-am plăcut. Mi-a plăcut să fiu aproape de el. Brusc, am întrerupt îmbrăţişarea noastră, deşi îmi plăcea. Am fost aşa de zăpăcită după asta. Ne-am mai întâlnit o dată după vreo două săptămâni. În cele din urmă m-am simţit plină de plăcere adevărată, dar la un moment dat, înainte de-a face sex, l-am oprit.

Nu ştiu de ce *nu pot să mă simt în largul meu* [sublinierea îmi aparţine]. Am început să mă îngraş când ce voiam cu adevărat era un contact uman. Contact de care m-am privat singură. Poate că după multele experienţe cu mâncarea, mi-am zis că n-o să fiu în stare să capăt îndeajuns.

În următoarele trei luni, m-am îngrăşat cu douăsprezece kilograme.

Nu pot să nu mă gândesc mereu că sunt singuratică. Că tot ce vreau este dragoste şi apropiere. Nu pot să nu mă îndop cu mâncare. Exact când vreau mai mult intimitate, simt că o merit cel mai puţin fiindcă acum sunt grasă şi neatrăgătoare. Şi sunt totodată protejată. Te rog, Geneen, poţi să mă ajuţi?

Pot să o ajut? Doar dacă e dispusă să analizeze de ce se teme să fie apropiată de cineva, pentru că problema nu e că greutatea o face să se simtă grasă şi neatrăgătoare, ci că faptul de-a fi apropiată de cineva şi de-a simţi plăcere cu adevărat o îngrozeşte atât de rău şi astfel îşi foloseşte greutatea ca să se ţină la distanţă. Atâta vreme cât se simte grasă, are o scuză ca să nu aibă o legătură cu cineva. Poate arunca vina pentru singurătate pe greutatea ei excesivă. Dacă aceasta nu ar exista, nu ar mai exista niciun obstacol între ea şi altă persoană.

Rămâne întrebarea: de ce se teme să fie apropiată de cineva?

Ce experienţe timpurii a avut în privinţa iubirii — cum a fost iubită şi cum a iubit? Ce s-a întâmplat de a speriat-o aşa de rău?

Ajungem să fim speriaţi de intimitate *din cauză că experienţele noastre cu intimitatea au fost înspăimântătoare*, nu fiindcă suntem incapabili să iubim. Dacă e să ne iubim mai profund pe noi înşine — sau pe altcineva —, trebuie să examinăm mai întâi de ce suntem speriaţi. Trebuie să ne întoarcem la începuturi, să retrăim (sau poate să ne îngăduim să simţim pentru prima oară, dat fiind că atunci când aceste sentimente au apărut prima dată, le-am alungat) furia, ofensa, teama, trădarea, pierderea a ceea ce însemna să fim copilul care eram, un copil în familia noastră de

origine, dar de data aceasta cu ajutorul unui sistem de sprijin — un terapeut, prieteni, un grup de sprijin alcătuit din persoane cu aceleaşi probleme concentrat pe problemele noastre specifice — care ne va confirma, absorbi, iubi cu tot cu sentimentele noastre în loc să le nege, să le ignore sau să ne pedepsească din cauza lor. Atunci şi numai atunci putem să ne vindecăm şi să mergem înainte.

* * *

Un frigider nu îmi poate frânge inima.

Dar Matt poate.

În orice caz, asta am crezut până acum. L-am tratat ca şi cum ar fi putut să mă taie în două, ca şi cum trebuia să am grijă să mă asigur că nu o face. Ca şi cum sarcina mea era să ţin pereţii să nu cadă. Ca şi cum sarcina mea era să ţin pereţii să nu cadă astfel încât ai mei să poată rămâne în picioare.

Copii fiind, credem că ne controlăm suferinţa şi viaţa, deoarece adevărul — că eşti neajutorat printre pereţii care se năruie — e prea greu de suportat; e copleşitor. Dacă ne-am fi îngăduit să simţim realitatea situaţiei, nu am mai fi putut să mergem, să vorbim sau să facem orice altceva. Ne-am fi pierdut literalmente minţile. Aşa că am luat asupra noastră gătitul cinei de duminică sau hrănirea mamelor noastre cu pâine prăjită adusă pe tăvi albe de răchită, dându-ne iluzia puterii într-un mediu lipsit altfel de putere.

Oricum, ceea ce ne-a fost de folos când eram copii ne împiedică maturizarea ca adulţi. Dacă continuăm să credem, aşa cum am făcut eu, că putem controla cum încep şi cum se termină lucrurile, vom fi mereu frustraţi, dezamăgiţi şi confuzi. Nu vom avea parte de o dragoste care să ne umple sufletele. Trăind cu iluzia puterii care nu a fost niciodată, şi nu poate fi niciodată, a noastră, vom rata complet prilejul de-a poseda puterea pe care nu am avut-o copii fiind şi pe care o *avem* ca adulţi: aceea de-a avea grijă de noi cum trebuie şi cu dragoste, făcându-ne fericiţi. Sarcina noastră nu e de-a avea grijă de altcineva, ci de noi înşine.

* * *

Ca adolescentă şi în jurul vârstei de douăzeci de ani, când visam să fiu cu un bărbat, m-am văzut ţinută de el în braţe, l-am văzut încurajându-mă. M-am văzut vindecată.

Nu aşa s-a întâmplat. De fapt, a fost chiar invers. Faptul de-a fi iubită de Matt a amplificat senzaţia pe care o aveam deja de-a fi întreagă şi deopotrivă pe cea de gol.

Faptul de-a fi iubiţi în prezent reactivează toate situaţiile în care nu am fost iubiţi în trecut. Oricât de multă dragoste am avea în prezent, de la o singură persoană sau de la o mie de persoane care ne-ar iubi simultan, nu poate compensa sau alunga sufe-rinţa trădărilor din trecut, tot aşa cum dacă ne îndopăm astăzi din cauza frustrărilor din trecut sau a celor viitoare, aceasta nu compensează nenumăratele dăţi când ne-am spus: „Nu poţi avea asta, fiindcă eşti gras şi urât". Singura garanţie de-a nu repeta suferinţa din trecut este să ne îngăduim să o simţim pe deplin şi să ne eliberăm de ea în prezent.

Nu vom mai fi niciodată copii. Nimeni şi nimic nu ne mai poate răni vreodată la fel ca atunci. Doar un copil este lipsit de apărare şi cu totul dependent de cei din jur care să îl apere, să îl sprijine şi să îl iubească.

Când îngăduim ca trupurile noastre sau greutatea noastră să ne afecteze calitatea intimităţii, când ne simţim prea graşi ca să fim mângâiaţi pe coapse sau pe pântec, când ne simţim prea urâţi ca să ne lăsăm văzuţi cu lumina aprinsă, încercăm să ne protejăm de-a fi răniţi. Din nou. Dar rana de care ne protejăm nu e în prezent şi nici în viitor. Încercăm să ne protejăm de o senzaţie de rănire care nu are nimic de-a face cu viaţa noastră de acum; iarăşi şi iarăşi, pentru tot restul zilelor, încercăm să ne protejăm de retrăirea trecutului, şi făcând asta nu ne îngăduim niciodată să revendicăm prezentul.

* * *

Matt şi cu mine am desfiinţat camera lui Lou Ann. Mai întâi am luat evantaiele chinezeşti de pe pereţi. Ne-am plimbat degetele peste contururile delicate ale copacilor aurii. Apoi am luat ceasul de porţelan, stilourile, cerceii din farfurioara în formă de inimă. Matt a spus că ar vrea să pună ceasul în biroul lui; l-a pus cu atenţie lângă uşă. Am aruncat pixurile în coşul de gunoi şi am pus cerceii într-o cutie ca să îi dăm mamei lui Lou Ann. Când am deschis agenda la semnul de plastic, am văzut că era în luna aprilie. Lou Ann murise pe 18 aprilie. Era o listă de lucruri pe care voia să le facă: să o sune pe Dougie, să facă exerciţii de autosugestie ca să se simtă mai bine, să respire uşor cu oxigenul. Lacrimile lui Matt s-au răspândit peste pagină, decolorând cuvântul „oxigen". M-a rugat să îl iau în braţe o clipă, şi când am făcut-o, a hohotit. Când s-a oprit, am continuat să sortăm lucrurile, punându-le într-o parte sau alta. Pupitrul, etajerele, ilustratele. În trei sau patru ore, tot ce fusese în cameră era strâns într-un cufăr şi trei cutii.

— Să le punem în debara, a spus Matt. Nu vreau să o surghiunesc pe Lou Ann în garaj.

Trei luni mai târziu, la sugestia lui, am mutat cutiile şi cufărul afară, în garaj.

În ce mă priveşte, sunt pe cale de a-mi desfiinţa camera din copilărie. Şi cu fiecare sentiment pe care îl ating, pentru care plâng şi îl pun deoparte, cu fiecare amintire a spaimei, cu fiecare experienţă a pierderii,

pereţii

se năruie.

Şi îmi redau libertatea.

Capitolul 3

Alinarea dată de suferință

Când m-am prezentat lui Matt, ştiam că mă prezint unui bărbat a cărui iubită murise de cancer. O ştiam fiindcă vorbise despre asta când i-am ascultat prezentarea în ziua precedentă. Ştiam că o relație cu el nu avea să fie uşoară. Dar nu căutam ceva uşor.

Când n-am bătăi de cap, mi le creez singură. Mă simt mai familiară cu haosul. Intensitatea îmi prieşte.

Sunt panicoasă, niciodată îngrijorată.

Sunt extaziată, niciodată fericită.

Sunt nenorocită, niciodată nefericită.

Şi am desăvârşit arta de-a suferi.

Să fiu cu cineva a cărui iubită murise de cancer e o dramă de înaltă clasă. Un subiect bun de telenovelă. Ca doctorul Kildare în „Tyger, Tyger".

Când eram la liceu, i-am văzut pe Yvette Mimieux şi pe Richard Chamberlain într-un episod extraordinar în două părți cu doctorul Kildare, în care Yvette era o surferiță blondă californiană cu epilepsie în formă majoră, iar Richard era doctorul iubitor şi chipeş care era chemat să o salveze. În ciuda dragostei înfiripate între ei, ea continuă să călărească valurile şi în cele din urmă, după o criză şi pe fundalul cuvintelor din poemul lui William Blake „Tyger, Tyger", Yvette moare.

Combinația de pasiune şi suferință mă captiva. Am hotărât că vreau *să fiu* Yvette Mimieux. Cu părul, corpul şi stilul ei, aş fi atât de frumoasă, încât nu aş mai fi niciodată singură. Aş fi extrem de simpatizată de fete şi dorită de băieți. Telefonul meu ar suna întruna. Aş avea un râs cristalin, un zâmbet irezistibil. Nu aş mai avea timp de băieții din clasa mea, cei care mă hărțuiau din cauză că aveam fața rotundă, deoarece Richard Chamberlain s-ar îndrăgosti de mine. Şi dacă nu Richard Chamberlain, mi-am zis eu, atunci cu siguranță portarul de la cinematograful Squire, idolul meu de atunci: Mike Howard.

Yvette Mimieux era o surferiță blondă şi zveltă. Eu eram o elevă de clasa a zecea brunetă şi rotofeie. Îmi dădeam cu peroxid în păr ca să mi-l fac blond, fără să îmi dau seama că va transforma culoarea şatenă într-un verde luminiscent. Am început un regim de prune şi chiftele ca să ajung slabă. Am lipit o poză de-a Yvettei pe frigider astfel încât de fiecare dată când voiam să iau înghețată să îi văd corpul zvelt şi desăvârşit, cu picioare lungi. Îmi doream picioarele acelea. Şi asta era o problemă. Cu trupul meu îndesat, picioarele aveau un rol minim. Nu că nu ar fi fost zdravene — fratele meu îmi spunea Picioare de Elefant —, doar că erau foarte scurte.

După două săptămâni de păr verde şi picioare scurte, am hotărât că eram superficială şi mediocră. Nu trebuia să am păr blond şi picioare lungi ca să fiu Yvette Mimieux, ci epilepsie. Epilepsie în formă majoră. La urma urmei, asta îl adusese pe doctorul Kildare în viața ei. Asta făcuse ca dragostea lor să fie atât de neprețuită şi îi provocase o moarte splendidă. Ochii ei dându-se peste cap în timp ce era pe creasta valului, doctorul Kildare ajungând cu o clipă prea târziu. Corpul ei moale târât din ocean în timp ce fața lui lucea de lacrimi de durere. Voiam pe cineva căruia să îi pese de mine aşa cum îi păsase lui de ea.

Aşa că m-am apucat să exersez crize de epilepsie. Mă antrenam să îmi dau ochii peste cap şi să cad pe podea fără să îmi sparg capul. Am pregătit scena pentru spectacol. Le-am spus

— Plec mâine să coordonez un atelier. Dacă avionul se prăbuşeşte şi n-o să mă mai vezi niciodată, ce ţi-ai dori să-mi fi spus astăzi?

Prima oară când i-am pus întrebarea, Lew a părut şocat.

— O, Geneen, a răspuns, nu-mi pot *închipui* avionul prăbuşindu-se.

— Dar se poate, am replicat eu. Oricând se poate. Trebuie să trăieşti ca şi când ai muri mâine şi să nu laşi nimic neterminat. Vrei să-mi spui ceva ce nu mi-ai spus?

— Te iubesc, a spus el. A însemnat atât de mult pentru mine să fim împreună. Nu am mai avut o prietenă ca tine de atâta vreme. Te-ai ţinut de mine, nu m-ai lăsat să mă îndepărtez şi îmi pare bine că m-am implicat în relaţia noastră.

Ochii de culoarea argilei i s-au umplut de lacrimi când s-a întins să îmi ia mâinile într-ale lui.

— Mi-ai lipsi atât de mult dacă ai muri.

Gândindu-mă la fuselajul avionului în flăcări, la familia mea căutând printre rămăşiţe orice urmă de-a mea, pantofii aurii sau ochelarii în formă de inimă, am plâns şi eu.

— Nu vreau să mor, i-am şoptit lui Lew.

A doua oară când am mers la Davenport Café, am comandat un sandviş cu avocado şi brânză şi Lew a comandat lasagna. După ce am înghiţit ultima bucată din plăcinta lui cu miez de pecan, l-am întrebat dacă avea să îmi spună ceva pentru cazul în care avionul s-ar prăbuşi mâine şi aş muri.

Ochii i s-au înnegurat ca de pâcla din zori de pe plajă.

— Te iubesc şi sunt fericit că eşti prietena mea. Ai fost minunată.

A treia oară când am fost la Davenport Café, am comandat un sendviş cu avocado şi brânză şi el a comandat creveţi. În timp ce ciuguleam bucăţelele de ciocolată din biscuiţii lui, l-am întrebat dacă mai era ceva ce avea să îmi spună din moment ce puteam să mor a doua zi.

— Trei lucruri, a spus el. Unu: ai putea, te rog, să-mi laşi mie colecţia ta de casete cu muzică? Doi: oriunde te-ai duce când mori, caută-mă peste vreo treizeci de ani. O să port un trandafir

roşu la reverul smochingului. Şi trei: nu poți trăi aşa, Geneen. N-o să mori mâine. E prea mult, prea intens. Parcă pui un căluş în jurul fiecărui gând şi sentiment şi nu îți îngădui să îți dai sau să le dai celor din jur vreun răgaz.

Voiam să trăiesc de parcă urma să mor a doua zi. Combinația de pasiune şi suferință mă seducea.

* * *

După zece luni de când îl cunoscusem pe Matt, m-am dus la doctor pentru durerea din partea dreaptă a corpului şi erupția care o însoțea şi care mă mânca. Mi-a spus că aveam zona zoster şi că era provocată de un virus, dar că se presupunea că e declanşată de stres şi că o să am de suferit de la trei luni la un an.

Mă simțeam de parcă oasele mi-ar fi fost sfâşiate de un cuțit zimțuit. Îmi venea să mă dau de pereți, să mă îngrop în beton ca să o fac să înceteze. Eram înfuriată că eram bolnavă. Nu voiam să renunț la scris, la dans, la plimbări şi la ateliere. Nu voiam să fiu ca Lou Ann, şi totuşi voiam să *fiu* Lou Ann. Dacă eram bolnavă ca Lou Ann, atunci poate că mă va iubi aşa cum o iubise pe ea. Cu intensitate şi pasiune. Ştiind că s-ar putea să nu fiu mereu pe acest pământ, de ce ar mai avea vreo rezervă în a-şi manifesta dragostea şi afecțiunea?

Când i-am spus Sarei de felul cum probabil că o iubise Matt pe Lou Ann, ea mi-a răspuns:

— Dar a murit, Geneen. A murit. Tu *trăieşti*. Dragostea lui pentru ea era amestecată cu tristețe şi teamă. Chiar vrei să te iubească aşa? Nu ai vrea mai degrabă să te iubească cu bucurie?

Da, dar...

Asta nu ar însemna că m-ar iubi mai puțin?

Asta nu ar însemna că mi-ar da mai puțină atenție?

Asta nu ar însemna că am fi ca acele cupluri care au iubit cândva toate nimicurile fiecăruia — curbura cefei, spațiul dintre dinți — şi de-a lungul anilor au ajuns să urască aceste lucruri pe care le-au iubit cândva?

Nu voiam să fim unul dintre cuplurile acelea care iau cina la restaurant într-o tăcere mormântală.

— Mai bine aş fi bolnavă, i-am spus Sarei.

— Vrei să spui că mai bine ai muri pentru dragoste decât să trăieşti cu neînţelegerile, indiferenţa şi banalităţile vieţii de zi cu zi?

Nu. Mai bine aş muri decât să trăiesc ca mama şi ca tatăl meu.

Ea bea. Dewar cu gheaţă cu o felie de lămâie. El nu spunea nimic. Ea lua medicamente. Amfetamine ca să slăbească, barbiturice ca să doarmă. El nu spunea nimic. Ea ţipa. La el, la noi, la câine. El nu spunea nimic. Ea implora. Sunt drăguţă? îl întreba pe el. El nu spunea nimic. Ea umbla prin casă la patru şi jumătate dimineaţa, cu hainele şifonate, cu rujul întins pe faţă. El nu spunea nimic. La cina de Ziua Recunoştinţei i-a aruncat în faţă o farfurie cu umplutură. Într-o ceartă cu fratele meu, a azvârlit un cuţit de-a latul camerei. Când era supărată pe mine, mă târa de păr în camera mea. El nu spunea nimic. Duminicile, când mergeau la restaurantul de pe Bleecker Street, mâncau într-o tăcere mormântală.

Mama mea avea o nevoie nebună de dragoste şi ucidea tot ce era la vedere. Tatăl meu nu spunea nimic.

Viaţa pe care am cunoscut-o în copilărie era ori de o frenezie emoţională extremă, ori absolut amorfă. Mama stătea acasă şi era nenorocită — sau nu era nimeni acasă. Părea să nu existe decât două opţiuni: să trăiesc în haos sau să fiu părăsită.

În loc să îmi retrăiesc copilăria, am recreat viaţa mamei mele — supralicitând întruna într-o încercare disperată de-a obţine atenţia partenerului meu.

Chiar şi atunci când o aveam deja.

* * *

Ca modalitate de-a se prezenta reciproc, i-am rugat pe participanţii la seminar să aleagă un epitet care să fie o etichetă a fiecăruia. Într-un colţ al hârtiei, au scris cum îşi imaginau că ar fi viaţa lor dacă mâncarea nu ar fi fost o problemă. Mulţi dintre ei

au scris „plictisitoare“. Când i-am întrebat, au spus că nu ar şti cu ce să îşi ocupe timpul, că viaţa ar fi anostă şi lipsită de pasiune.

Spuneau lucruri de genul:

— Când înşfac mâncarea înfrigurat — ştiţi ce vreau să spun, când nu pot avea destulă şi e o chestiune de viaţă şi de moarte dacă bag bucata aia de ciocolată în gură chiar în clipa aceea — e ca o beţie maniacală, exaltantă. Îmi *place* beţia asta. Îmi place să mă simt atât de viu. Fără toată îmbrânceala şi busculada din jurul mâncării, viaţa ar fi mai liniştită, dar cred că ar fi şi plictisitoare.

Şi mai ziceau:

— Să te îngraşi şi să slăbeşti, fiind mereu la regim, e ca şi cum ai fi într-un montagne-russe emoţional. Uneori sunt încântat, alteori mă simt ca dracu', dar cel puţin *simt* ceva. Nu-mi pot închipui cum ar fi viaţa mea dacă nu mi-aş umple timpul cu mâncarea.

Nu e nimic plictisitor în a fi un mâncăcios compulsiv. Sau te urăşti fiindcă eşti prea gras, abrutizat de perspectiva de-a slăbi, sau eşti gata să te sfâşii când înfuleci. Haosul, intensitatea şi drama sunt normale în viaţa de zi cu zi a unui mâncăcios compulsiv. Suferinţa este o modalitate de-a face parte din lume.

E ca şi cum, atunci când mâncăm, am exprima în noi relaţia părinte-copil. Dacă ceea ce am auzit sau credem că am auzit în copilărie era că suntem răi şi prin urmare meritărn ce ni se întâmplă, exprimăm acest lucru mâncând până când suntem atât de incomodaţi, încât nu ne mai putem mişca. Nu e neobişnuit pentru cineva care nu este un mâncăcios compulsiv să înţeleagă cum poţi mânca atât de mult încât să ajungi într-o stare mizerabilă. De ce ar vrea cineva să mănânce aşa de mult? Ce rost are? Motivul nu stă în gustul, consistenţa sau mirosul mâncării; mâncatul excesiv este o modalitate de-a ne da nouă înşine ceea ce credem că meritărn.

Mâncatul compulsiv este o repunere în scenă dramatică a suferinţei şi/sau a violenţei din familia noastră la care am fost martori în copilărie. Relaţia noastră cu mâncarea este un microcosm a tot ceea ce am învăţat despre a iubi şi a fi iubit, despre stima

noastră de sine. Este scena pe care ne reconstituim copilăria. Dacă am fost abuzați, ne vom abuza cu mâncare. Gradul în care suntem violenți, abuzivi şi ne autopedepsim este proporțional cu gradul violenței, abuzului şi pedepsei pe care le-am primit. Am învățat cum să o facem fiindcă alții ne-au făcut deja acel lucru.

* * *

Dintr-un jurnal:

10 octombrie 1978

Astăzi am mâncat:

1/3 pachet de biscuiți cu graham:	100 calorii
1 salată cu ulei şi oțet:	300 calorii
60 g chipsuri de roşcovă:	200 calorii
1 biscuit:	75 calorii
100 g amestec cereale cu fulgi de porumb:	300 calorii
4 lingurițe de unt de anacardier:	300 calorii
1 kilogram de suc de mere:	300 calorii
1/2 pâine Wayfarer:	250 calorii
5 lingurițe humus:	300 calorii
1 sendviş de înghețată:	400 calorii
1 măr:	76 calorii
1 baton de caramel:	200 calorii
1 pachet biscuiți de orez:	200 calorii
1 linguriță unt de arahide:	75 calorii
2 kilograme de înghețată cu vanilie:	2 000 calorii
CALORII TOTALE:	**5 176 calorii**

11 octombrie 1978, ora 3 dimineața. M-am trezit închipuindu-mă cum îmi tai fiecare organ din corp în bucăți. La fiecare lovitură, spuneam: „Bun. Încă o dată. Mai tare". Voiam să mă distrug. Voiam să mănânc până mor. Durerea părea binemeritată. E singurul fel în care mă simt bine. Să nu dorm, să mănânc fără limită, să mă împing spre marginea prăpastiei pare corect. Vreau

să mă urc în maşină şi să mă duc la Albertson's. Ora 3 dimineaţa. Lumină multă. Să mănânc îngheţată. Să înnebunesc de tot şi să mă arunc în ocean. Să mă descotorosesc de mine. Urăsc făptura asta care sunt.

Bun. Încă o dată. Mai tare.

Am primit scrisoarea următoare:

O mie de calorii pe zi părea prea mult, aşa că atunci când am descoperit că o calorie este în realitate o kilocalorie, am înmulţit tot ce mâncam într-o zi cu 100 şi am fost dezgustat de cât de mult mâncam. Am început să mănânc porţii mai mici şi în cele din urmă am ajuns la mai puţin de 100 de calorii pe zi. Am alergat cinci mile, am ridicat greutăţi, am făcut două şedinţe de aerobic zilnic. Am 1,73 metri şi 45 de kilograme.

Bun. Încă o dată. Mai tare.

Apoi am vrut să joc fotbal în echipa de femei a colegiului şi doctorul mi-a spus că trebuie să cântăresc 56 de kilograme, aşa că m-am îngrăşat cu 22 de kilograme. Acum nu mă mai pot opri din mâncat.

În aceeaşi scrisoare, se mai spune: „Mama ne-a părăsit pe toţi cinci când eram mici. Tata a murit de alcoolism; doctorul a spus că nu îi mai rămăsese nimic din ficat".

Fără mamă şi cu un tată alcoolic, nu exista nimic solid, niciun teren stabil. Fără mamă şi cu un tată alcoolic, nu era nimeni care să o primească, să o recunoască; pentru ea era primejdios să îşi exprime sentimentele, aşa că nu a făcut-o. A construit o scenă de pe care să îşi circumscrie şi să îşi dramatizeze sentimentele şi scena s-a numit „Problemele mele cu mâncarea".

Obsesia mâncării ne dă un loc sigur în care ne putem plasa toate sentimentele de dezamăgire, furie şi tristeţe. Atâta vreme

cât suntem obsedaţi de mâncare, avem întotdeauna un motiv concret care ne explică suferinţa. Fiecărei răni i se poate găsi originea. După cum spunea o femeie, este vorba despre „renegatul din viaţa mea — mâncarea".

Cei mai mulţi dintre noi devin atât de iscusiţi în negarea sau minimalizarea suferinţei, încât cred că problemele legate de mâncare sunt strict probleme de alimentaţie. Credem că relaţia noastră cu mâncarea şi cu corpurile noastre este singurul aspect al vieţii în care suferim constant, astfel încât odată ce l-am rezolvat, toate celelalte vor merge strună.

Aud asta la fiecare seminar. Oamenii cred acest lucru cu atâta convingere, cu o consacrare atât de desăvârşită, încât atunci când spun că nu e adevărat, participanţii încep să se plângă de cât de incomode sunt scaunele şi de cât de cald sau frig e în cameră şi că au plătit ca să vină aici, aşa că de ce nu am jerseuri care să li se potrivească? Fiindcă dacă e adevărat că suferinţa lor nu e legată de greutate, atunci de ce anume este legată?

Pentru mulţi dintre noi, singurul lucru aflat între noi şi ani întregi de suferinţă acoperită, îngheţată este obsesia mâncării. Şi decât să recunoaştem această suferinţă, ne aruncăm în obsesia noastră iarăşi şi iarăşi, crezând inconştient că din moment ce mâncarea ne-a salvat viaţa cândva, tot ea ne-o va salva din nou.

* * *

Ultima oară când am vorbit cu bunica mea din partea mamei a fost cu o săptămână înainte de-a se interna în spital şi cu două înainte de-a muri. Era în anul când mă îngrăşasem cu vreo douăzeci şi cinci de kilograme, când nu ştiam încotro s-o apuc, când părăsisem şcoala şi lucram ca femeie de serviciu şi spălătoreasă de vase. Bunica a spus:

— Cred că e dezgustător că nu faci nimic serios; nu eşti bună de nimic, eşti o lipitoare. De asta te-a trimis tatăl tău la colegiu? Ca să fii femeie de serviciu? Sunt groaznic de dezamăgită de tine şi cu siguranţă că nu sunt singura.

Am vrut să îi spun să se ducă dracului şi să îi trântesc telefonul. În loc de asta, am simţit un nod în gât şi am şoptit:

— Trebuie să plec acum. La revedere.

Când l-a întâlnit prima oară pe tatăl meu, bunica a luat-o pe mama deoparte şi i-a spus:

— Majoritatea oamenilor au treizeci şi doi de dinţi în gură, cum de el a ajuns să aibă şaizeci şi patru?

Când familia noastră îşi petrecea concediul împreună, o auzeam pe bunica vorbind despre mine prin peretele de ghips decojit:

— Nu crezi că s-a îngrăşat prea mult, Ruthie? Şi tatăl ei îi dă prea multă atenţie. Ar trebui să îi dea mai multă atenţie lui Howard, ca nu cumva fiică-sa să ajungă o răsfăţată.

Într-o zi, când mama avea cinci ani şi a ajuns acasă, a descoperit că mama ei îi rupsese în bucăţi pătura preferată şi o folosea drept cârpe de şters praful. Cum ar fi fost dacă bunica mi-ar fi fost mamă? Cândva, la un moment dat, mama a încetat să mai observe ce se petrecea şi a început să ridice ziduri în jurul ei, protejându-se de suferinţă. Poate că s-a întâmplat când mama ei a batjocorit-o fiindcă trebuia să poarte haine de la raionul de graşi de la Macy's. Poate că s-a întâmplat când a fost prima femeie care a redactat anuarul promoţiei ei, întorcându-se acasă după ce fusese elogiată, fără ca nimeni s-o bage în seamă. Poate că s-a întâmplat atunci când, în primul an de colegiu, bunica mea i-a spus:

— Tatăl tău şi cu mine ne mutăm la San Antonio. Ori te măriţi, ori vii cu noi.

S-a izolat, ridicându-şi ziduri împrejur pentru a se proteja de suferinţă, şi şi-a construit o scenă pe care să o dramatizeze. Medicamente, alcool, aventuri, accidente de maşină, boală, bani, divorţ. Şi mereu obsesia mâncării. În acest fel, atenţia se îndrepta către suferinţa dramei în loc de suferinţa care o provocase pe aceasta.

* * *

În spatele pasiunii pentru dramă din viața unui mâncăcios compulsiv există convingerea că fără ea nu ar obține ce vrea. Fără dramă, am fi doar noi înşine, şi asta nu e suficient.

Dacă sunt eu însămi şi nu Yvette Mimieux, nu o să fiu interesantă pentru nimeni.

Dacă sunt eu însămi, şi nu Lou Ann, Matt nu o să mă iubească.

Dacă nu creez un motiv pentru a fi iubită — să mă îmbolnăvesc, să fiu nefericită, să fiu faimoasă —, dacă nu e nimic urgent, nimeni nu o să răspundă.

Eul meu de fiecare zi este plictisitor, rotofei, stângaci. Spun lucruri prosteşti.

Fiecare dintre aceste convingeri este precedată de o convingere primară neexprimată: „Mă purtam natural, eram eu însămi când am fost copil şi nu a mers. *Dacă m-aş fi purtat altfel, cu siguranță că aş fi fost iubită.* Acum o să încerc să fiu altcineva".

În multe familii, sentimentele nu erau discutate deschis. Tristețea, singurătatea, teama, furia, aprecierea, respectul, tandrețea erau subînțelese, ocolite sau ascunse. Deseori, îi vedeam pe oameni mai vii — ochii li se luminau, corpul li se agita — când erau speriați, înfuriați unii pe alții sau erau într-o criză. Şi dacă, atunci când eram într-o criză, primeam atenția după care tânjeam, am învățat că dacă am fi noi înşine, cei de zi cu zi, nu am mai înmuia inima celor din jur. Aveam nevoie de ceva deosebit pentru a le trezi dragostea. Poate de puțină agitație.

* * *

O participantă la atelierul meu îşi descrie relația cu tatăl său:

Aveam trei frați mai mari şi tata şi-a dorit dintotdeauna o fiică, aşa că atunci când am venit eu pe lume am fost lumina ochilor lui. Când am mers la plajă cu el şi am stat pe malul apei, m-am simțit mai puternică decât oceanul. Mă lua la plimbare cu camionul lui în fiecare sâmbătă. Era comis-voiajor, şi când am ajuns să merg

cu el, am fost foarte mândră. Dar afacerile au mers prost şi a început să plece din ce în ce mai mult, fără să mai vină acasă nici măcar în weekend. Când era acasă, urla o groază. L-am întrebat o dată ce înseamnă cuvântul „pieton" şi mi-a spus să nu mai fiu aşa de curioasă. Dar când plângeam, mă lua în braţe, şi când eram bolnavă îmi aducea cadouri. Când aveam vreo doisprezece sau treisprezece ani, am avut gripă şi nu m-am dus la şcoală. Am alergat pe scări în sus şi în jos, punându-mi prosoape fierbinţi pe cap ca să fac febră mare şi să fiu şi mai bolnavă. Voiam să fiu cu adevărat bolnavă. Îl voiam pe tata înapoi.

Când vorbeşte despre relaţia actuală cu soţul ei, ea spune:

— La primul semn de răceală, mă simt uşurată. Când mi-am rupt piciorul anul trecut la schi, o parte din mine a fost bucuroasă. Nu cred cu adevărat că eu creez boala, deşi sunt foarte des bolnavă — am probleme cu tiroida, migrene şi artrită. Dar dacă Bill nu lasă totul ca să stea cu mine, mă înfurii, mă simt respinsă. Vreau să-mi aducă supă de roşii cu biscuiţi sărăţi şi o brăţară de gleznă cu numele meu pe ea.

Dacă reacţia noastră la evenimente sau sentimente este „o Doamne, asta o să-i atragă atenţia", e un semn că ni se pare că nu putem obţine ceea ce vrem fiind pur şi simplu noi înşine.

Când eram în clasa a unsprezecea, revista *Vogue* a prezentat un manechin pe nume Verushka, o blondă cu părul răvăşit de vânt care semăna foarte mult cu mama. Am pus pe uşa şifonierului meu o fotografie de-a Verushkăi într-o rochie sexy de culoarea fucsinei cu un guler de pene la gât. Când prietenele mă întrebau cine e, spuneam:

— De ce crezi că o am aici?

În cele din urmă, tresăreau şi întrebau:

— Doar nu e mama ta, nu-i aşa?

La care eu zâmbeam cu subînţeles, cu o scânteiere în priviri, ca şi cum aş fi spus: „Bineînţeles că da. Acum înţelegi de ce sunt deosebită?"

* * *

Creăm drame în jurul nostru mințind, suferind, îndopându-ne şi ținând regim, trăind în toiul unei agitații continue, începând şi sfârşind mereu relații. Creăm drame exteriorizându-ne suferința, înrăutățind lucrurile într-o relație în loc să fim sinceri şi să recunoaştem că lucrurile stau rău în noi înşine. Când nu suntem sinceri în privința conflictului intern, regizăm unul extern. Creăm drame fiindcă ne temem de ceea ce s-ar întâmpla dacă nu am face nimic. Creăm drame deoarece ne temem să ne dezvăluim. Crearea dramelor ne fereşte să fim intimi cu cineva.

Mâncatul compulsiv este un profesor extraordinar. El conține toate elementele tragediei de calitate: furie, frustrare, suferință, tristețe, teamă, fericire, speranță, exaltare, extaz. Mâncatul compulsiv creează o iluzie de pasiune şi participare. Simulează viața reală. Nu trebuie să faci altceva decât să mănânci excesiv şi să ții regimuri stricte, să ai patru garderobe de mărimi diferite şi să ajungi încetul cu încetul la greutatea dorită, deşi nu o atingi sau nu ți-o menții cu adevărat niciodată mai mult de o săptămână, să experimentezi vitalitatea şi intensitatea, adică „să fii viu". Ca să simți că eşti implicat în ceva pasionant, nu trebuie să faci nimic altceva decât să te laşi absorbit în ciclul slăbirii şi îngrăşării. Nu trebuie să laşi niciodată vreo altă ființă omenească să fie apropiată de tine.

A întreține o relație apropiată înseamnă să arătăm unei alte persoane acele părți din noi despre care credem că sunt nedemne de laudă şi în acest fel să riscăm ca ea să ne întoarcă spatele, aşa cum au făcut părinții. (O voce dinăuntru țipă: „A fost atroce prima dată şi acum îmi ceri să trec iarăşi prin asta?") Intimitatea aduce cu ea tandrețe şi umor, compasiune şi afecțiune, dar totodată ne cere să retrăim cele mai chinuitoare momente din copilărie.

Avem o idee greşită despre dragoste. Cântecele pe care le auzim la radio vorbesc de pasiune şi dor aprins, dar niciunul nu ne spune că descriu primele — sau ultimele — şase luni ale

unei relații. Când vorbesc cu prietene care sunt singure, principalul subiect de conversație este tristețea de-a trăi singure. Se duc seara la culcare dorindu-şi să aibă un trup cald pe care să îl țină în brațe. Suplimentele de duminică ale ziarelor descriu firme noi şi inovatoare care intermediază întâlniri sentimentale pentru clienții lor importanți. Plăteşti 3 000 de dolari şi vei avea acces la o bibliotecă de înregistrări video printre care se află făgăduința unei iubiri perfecte. Căutarea Partenerului Perfect când eşti singur îmi aminteşte de Visul de-a Fi Slab când eşti gras. Accentul este pus pe găsirea unui partener sau pe slăbit, ca şi când actul în sine va alina chinul din inimile noastre. Nimeni nu ne spune că partea grea nu e să găseşti un partener sau să slăbeşti, adică nu e să *ajungi* acolo, ci să fii acolo. Ceea ce este şi motivul pentru care toți facem tot ce putem ca să prelungim procesul de-a ajunge acolo. Nu vrem să fim acolo. Inconştient, hotărâm că am prefera să mâncăm şi să fim protejați, sau să ne ocupăm timpul cu Căutarea, sau să criticăm relația actuală, decât să ne întoarcem la vulnerabilitatea din copilărie pe care o aduce cu sine intimitatea.

Matt şi cu mine putem să facem o plimbare pe plajă, să râdem de câinele auriu de aport care nu voia să îi dea înapoi stăpânului său cercul pe care i-l aruncase, dar când Matt o să spună ceva care va declanşa un sentiment vechi, atunci când se va uita iarăşi la mine, o să am opt ani.

Nu mi-a plăcut să am opt ani prima dată; nu vreau să îi am din nou, aşa că atunci când sentimentele de neajutorare şi groază de la opt ani îşi fac apariția, le resping. Îmi spun că sunt ridicole, egoiste, copilăreşti. Mă retrag, mă închid în mine ca o anemonă. Matt simte distanța apărută şi mă întreabă ce s-a întâmplat. Îi răspund:

— Nimic.

La care el spune:

— Dacă nu s-a întâmplat nimic, de ce te uiți la mine ca şi cum nu m-ai cunoaşte?

Îi spun că i se năzăreşte; el îmi răspunde că mint. Îi spun că nu îmi place când mă acuză că mint. În dorința mea de-a mă proteja, am creat Drama #3567.

Dacă i-aş spune lui Matt adevărul — că mă simt deodată ca la opt ani, singură şi speriată că el nu mai este prietenul meu —, ar putea zice: „Nu numai că te simți ca un copil de opt ani, ci te şi porți ca unul". Ar mai putea spune: „Nu pot să suport că eşti atât de sensibilă". Ar putea să râdă de mine, să țipe la mine, să mă părăsească. În dorința mea de-a evita rana pe care am simțit-o în copilărie, evit intimitatea de care am dus lipsă în copilărie.

În relațiile noastre prezente, se poate ca spunând adevărul, să ne întoarcem în timp în momentul când am învățat să nu spunem adevărul. În ciuda cântecelor de dragoste, în ciuda accentului pus pe necesitatea de-a găsi un partener şi de-a fi zvelt, semnificația fiecăruia rezidă în procesul de-a retrăi momentele chinuitoare ale copilăriei, de-a da glas lucrurilor până atunci inexprimabile şi de-a deveni întreg.

Semnificația renunțării la obsesia mâncării nu este un trup zvelt, nici nişte haine mai mici la număr, ci renunțarea la a te apăra de suferință, deoarece atunci când te aperi de suferință, te aperi de intimitate. Când îngădui suferinței să iasă la iveală, poți să îi dai glas, şi când îi dai glas, te poți elibera de ea.

Semnificația faptului de-a fi intim cu cineva nu este să găseşti un trup care să îți țină de cald noaptea sau să ai un partener cu care să îți împarți viața; semnificația e aceea că, fiind apropiat de cineva, eşti aruncat înapoi în timpul în care ai hotărât că a fi apropiat de cineva este prea înspăimântător, astfel încât te-ai retras în sine. Când te întorci în acel timp, îți dai prilejul de-a fi copil din nou, dar de data aceasta cu puterea unui adult şi afli că nu mai trebuie să îți ascunzi sentimentele ca să supraviețuieşti. Şi făcând asta, îți afirmi aspectele prețioase — încrederea, fidelitatea, onestitatea — pe care le-ai zăvorât într-un loc unde să nu poată fi atinse de ravagiile din familia ta.

Problema cu renunțarea la dramă — în relația cu mâncarea, dar şi în cadrul relațiilor — e că fără ea nu ştim ce să facem. Nu suntem siguri că trăim cu adevărat. Suntem nevoiți să înfruntăm ceva ce nu am anticipat niciodată: posibilitatea împăcării şi a satisfacției.

Dacă am trăit în medii familiale în care am simțit că lucrurile erau pe punctul de-a se prăbuşi, sau erau mereu în această situație, dacă am trăit într-o atmosferă de violență emoțională sau fizică, dacă am suferit abuzuri sau am fost neglijați, atunci lucrul cel mai familiar şi deci cel mai convenabil pentru noi este disconfortul. Suntem suspicioşi față de lucrurile care sunt uşoare, fluide sau plăcute. Fără dramatizări, avem impresia că ne lipsesc lucrurile esențiale pentru a ne simți vii. Şi, de fapt, chiar ne lipsesc. Ne lipseşte drama care definea senzația de-a fi viu în familiile noastre. Fără ea, nu ştim cum să fim vii. Fără suferință, nicio experiență nu are valoare pentru noi. Când un lucru e greu, ştim că merită făcut. Dacă trebuie să luptăm, avem un țel — şi biruința ne dă o senzație de împlinire.

Pentru un mâncăcios compulsiv nu există odihnă. El este mereu pe cale ori de-a urca, ori de-a coborî pe scara lui de valori. Ori se plânge de cum arată azi, ori vrea să arate la fel ca ieri, când voia să arate la fel ca anul trecut. O femeie spunea la un seminar:

— Mi-aş da viața să fiu la fel de slabă ca acum cinci ani, când mi-aş fi dat viața să fiu mai slabă.

Mulțumirea este de neconceput.

Acelaşi lucru e valabil şi în privința intimității. Dacă ne simțim bine luptând şi suferind, atunci ne vom alege parteneri care nu sunt atraşi de noi, ori sunt alcoolici sau dependenți de droguri, sau incapabili să se implice într-o relație de durată. Sau, dat fiind că ne simțim în largul nostru cu lupta sau suferința, vom găsi o cale de-a suferi chiar şi în cele mai reuşite relații.

Împăcarea şi mulțumirea sunt sentimente care au nevoie de exercițiu ca să fie obținute. Ele nu sunt consecința faptului de-a avea succes sau de-a fi îndrăgostit de cineva sau de-a fi slab. Ele

sunt, printre altele, o consecință a faptului de-a te opri în momentul prezent şi de-a privi în jur. Pentru aceia dintre noi care, copii fiind, au simțit că să stea liniştiți înseamnă să fie zdrobiți, sentimentul de-a fi mulțumit este perceput ca o amenințare la adresa supraviețuirii lor.

* * *

Săptămâna trecută, când deschisesem poarta aleii spre stradă şi mă aplecam să bag zăvorul la loc, vecina noastră Estelle ieşea cu maşina în marşarier de pe aleea ei. Nu a văzut poarta deschisă, a lovit-o cu maşina şi poarta m-a lovit pe mine în cap. În câteva minute, pe frunte mi-a apărut un cucui cât un ou. M-am împleticit înapoi în casă după nişte gheață şi am găsit în congelator cartea *Naked Lunch* şi şase tăvi de gheață goale. Mi-am notat în minte să îl torturez pe Matt când o să îl văd. Apoi am hotărât că nu trebuia să mă port ca un om matur şi am început să plâng, să gem şi să urlu. M-am văzut cu un cheag de sânge în creier şi murind în patruzeci şi opt de ore. M-am văzut conducând şi cuprinsă brusc de amețeală, pierzând controlul maşinii şi căzând în ocean. M-am văzut lovind-o pe Estelle cu o bâtă de baseball. M-am văzut sunându-l pe Matt la întâlnirea pe care o avea şi spunându-i că aveam o contuzie şi dacă ar putea să vină imediat acasă ca să mergem la spital pentru o tomografie. În loc de asta, ştiind că întârziasem deja la şedința cu Maggie, terapeuta mea, m-am urcat în maşină şi m-am îndreptat spre cabinetul ei.

Am intrat în cabinetul decorat cu tabloul unei umbrele roz într-o ploaie fină, şi când m-a întrebat cum îmi merge, am început să hohotesc. I-am spus de Estelle şi de cartea înghețată şi de cheagul de sânge şi i-am arătat cucuiul de pe frunte. S-a dus vizavi la King's Tavern după o pungă cu gheață. Am înfăşurat-o într-un prosop şi mi-am pus-o pe cap. Maggie mi-a spus că era foarte puțin probabil să fac un cheag de sânge în creier, şi în loc să îl torturez pe Matt, de ce nu l-aş întreba de ce a pus o carte în congelator în locul cuburilor de gheață. Mi-a spus că am avut

ghinion că am stat la poartă când Estelle scotea maşina cu spatele, dar dacă nu mi-era greaţă sau nu eram ameţită, erau mari şanse ca tot ce aveam să fie un cucui.

— Ce lipsit de romantism, am spus eu.

— Un cheag de sânge în creier e romantic? m-a întrebat ea.

— Nu chiar, dar ce zici de teama de un asemenea cheag? Dacă toţi ar crede că aş putea avea un cheag de sânge în creier, m-ar aprecia atât de mult. E ca şi cum te-ai duce la propria ta înmormântare fiind încă în viaţă şi i-ai auzi pe toţi spunând ce minunată eşti.

— Nu poţi să le ai pe amândouă, Geneen. Ori înveţi să îţi schimbi dialogul interior într-unul care să o reflecte pe cea care eşti acum, oricât de banală şi de lipsită de romantism ai fi uneori, ori trăieşti în puseuri mari de emoţie, temându-te mereu că în clipa în care lucrurile se aşază, oamenii vor vedea cum eşti în realitate şi te vor respinge.

Tăcere.

— E romantic un cheag de sânge? a întrebat ea din nou.

Şi m-am gândit la părul verde, la epilepsie, la batoanele desfăcute de ciocolată. La Lou Ann.

— Din contră, romantic e să fii viu, am răspuns.

Capitolul 4

Să vrei ce e interzis

O parte a exercițiilor mele de meditație au constat în participarea la recluziuni tăcute în care nu sunt permise nicio conversație, niciun contact vizual şi nicio atingere. În cursul celei dintâi la care am fost, m-am îndrăgostit nebuneşte de un bărbat din cealaltă parte a camerei. La sfârşitul meditației, eram sigură că mă voi mărita cu el. Pentru cei care pun la îndoială posibilitatea de-a te îndrăgosti de cineva cu care nu ai schimbat nicio privire sau niciun cuvânt, iată o descriere a seducției tăcute:

ZIUA 1

Sosesc la Metaphysics Institute din deşertul californian simțindu-mă brusc nelalocul meu şi întrebându-mă de ce am venit. Mă repartizează într-o cameră cu o femeie pe nume Rosalyn care poartă colanți de culoare albastru-electric şi o bluză înflorată roz cu galben. În timp ce îşi despachetează lucrurile, mestecă gumă şi face un balon care se sparge cu zgomot.

Citesc programul pentru prima perioadă lipit lângă uşa sufrageriei: cincisprezece ore de plimbare sau de meditație stând jos, fără să vorbeşti cu nimeni şi fără să te uiți la nimeni... timp de ZECE ZILE. Îmi încalc pe loc legământul tăcerii şi o întreb pe

femeia de lângă mine dacă e o glumă şi hotărăsc că Alexandra, care mi-a spus de refugiul acesta, dar nu a menționat programul, nu îmi mai este prietenă, ci duşman. Pentru totdeauna.

ZIUA 2

Mă duc la meditația realizată şezând. Am o pernă şi un covoraş de meditație potrivit — roz cu gri în mijloc. După primele patruzeci şi cinci de minute, mă dor spatele şi genunchii. Doamna din fața mea sforăie. Îmi vine să arunc cu pietre în maestru, care are un glas mieros.

ZIUA 3

Vreau să plec. M-am străduit să nu adorm în timpul meditației. Încă opt zile ca astea — Dumnezeule. Vreau să se termine. Mereu vreau ca lucrurile să se termine. Mă plictisesc foarte repede — la film, la teatru, în relațiile sentimentale. Situația de acum nu e cu nimic diferită. Unde o să mă duc când plec? Nu e ca şi cum lucrurile ar sta mult mai bine când mă întorc de undeva, ci problema e că nu am răbdare şi îmi vine să plec imediat.

ZIUA 5

Totul se târăşte la nesfârşit. Dispoziția mea este mohorâtă, dar iritabilă. Am aşteptat cu nerăbdare gustarea de la ora 5, cu semințe de floarea-soarelui şi fructe, de parcă avea să mă salveze, dar nu a fost ce voiam. De fapt, ce voiam era să mă simt mai bine şi mâncarea nu m-a ajutat. („O să ajungeți să vedeți că nu sunteți mai fericiți după ce ați mâncat decât ați fost înainte de-a mânca", a spus seara trecută unul dintre profesori.)

ZIUA 6

E un bărbat foarte atrăgător aici. Are păr negru şi ondulat, ochelari cu rame groase şi haine bine croite. Bărbatul e parcă decupat din *Esquire*. Cum ar trebui să îi spun? Robert? Nu, mi-am dorit întotdeauna să am un iubit pe nume Michael... aşa că Michael să fie! Privirile noastre aproape că s-au întâlnit ieri; „Hm, mi-am spus, eşti încântător".

Ştiu ce pantofi poartă şi unde stă în sala de meditaţie. Câteva zile încă şi o să ştiu ce îşi pune în cafea. Un inconvenient major în idila noastră e că nu ne putem vorbi. În fantezia mea, mă duce la aeroport; începem să ne plăcem enorm unul pe celălalt. Îl văd iarăşi şi iarăşi. Vai, ce minunat e să fii îndrăgostit.

ZIUA 7

Profesorul spune:

— Daţi un nume unei senzaţii din corpul vostru.

Simt aşa un dor de...

Profesorul spune:

— Unde este?

În pieptul meu.

Profesorul spune:

— Ce culoare are?

Albastru.

Profesorul spune:

— Fii mai exactă.

E o frământare care mă scormoneşte în partea dreaptă a inimii.

Profesorul spune:

— Ce e cu ea?

E un dor după odihnă. O tânjală după desăvârşire. O poftă de satisfacţie.

Un dor după cineva care să îmi pătrundă în piept şi să mă facă să fiu întreagă.

Nu am tânjit niciodată după ceva ce aveam deja.

Dacă iubesc doar lucrurile după care tânjesc, înseamnă că am confundat dorul cu dragostea?

ZIUA 8

Mintea îmi rătăceşte după fantezii ca un cerşetor după mâncare. Mă ţine departe de prezent. La ora gustării, visam că merg cu Michael în Mexic. Când am terminat gustarea de chipsuri de roşcovă şi struguri, alergam cu el pe nisipul negru al plajei şi făceam dragoste cu el în coliba de paie.

ZIUA 9

În timpul plimbării de meditaţie de astăzi, când trebuia să am câte un picior „ridicat-mişcat-aşezat" şi trebuia să îmi sporesc conştientizarea senzaţiilor din călcâi când atingeam solul, să fiu atentă la fiecare muşchi care se încorda, în cursul meditaţiei de după-amiază când trebuia să îmi sporesc atenţia şi să mă apropii de detaşarea de dorinţă şi de cele cinci obstacole, când trebuia să înaintez pas cu pas spre iluminare şi eliminarea suferinţei pentru toate fiinţele dotate cu senzaţii, atunci eu eram extrem de concentrată pe muşchii care se încordau pentru ca Michael să îşi mişte fesa dreaptă în blugii albaştri decoloraţi. Atenţia mea puternică era concentrată pe mişcările fundului lui Michael când îşi ridica, îşi mişca şi îşi aşeza întâi un picior, apoi pe celălalt pe scara sălii principale. Îmi spoream atenţia imaginându-mi senzaţiile date de degetele sale subţiri şi acoperite de păr negru pe faţa mea şi de buzele sale în formă de inimă pe ceafa mea. Eram atentă la vibraţia din pieptul meu în timp ce mi-l imaginam

şoptindu-mi că mă iubeşte. Înaintam spre identitatea universală armonizându-mi atât de mult corpul cu al lui, încât atunci când urca o treaptă, muşchii pulpelor mele erau îndemnaţi să se mişte. Apogeul călătoriei mele spre iluminare a avut loc la plimbarea de meditaţie de seară, când am mers alături de Michael spre şirul de scări şi am observat că îşi închide ochii, ţinându-şi mâna pe balustradă în timp ce îşi ridica, îşi mişca şi îşi aşeza întâi un picior, apoi pe celălalt coborând treptele. Cu o mare atenţie, m-am îndreptat spre balustrada opusă, am închis ochii, mi-am ţinut echilibrul cu mâna şi am început să îmi ridic, să îmi mişc şi să îmi aşez picioarele pe treptele scării. Şi atunci s-a întâmplat: o tresărire bruscă de căldură, materia întâlnind materia, mâna elegantă a lui Michael atingând-o pe a mea. Am deschis ochii. Şi i-a deschis şi el. Colţurile gurii i s-au ridicat într-un zâmbet şi dinţii i-au strălucit în amurgul violet. Apoi şi-a abătut rapid privirile şi şi-a continuat îndelungul drum către eliberare.

ZIUA 10

Recluziunea s-a încheiat. Am spart astăzi tăcerea laolaltă, spunându-ne numele şi două fraze despre noi înşine. Numele adevărat al lui Michael este Ralph Sheen. Tocmai a petrecut şase luni într-un refugiu de meditaţie şi pleacă în China peste patru luni, dar până atunci va locui în Santa Cruz. Din toate oraşele din ţară, o să locuiască în acelaşi oraş ca şi mine. Relaţia asta e sortită să se-nfiripe.

Ralph şi cu mine pe plajă când amurgul revarsă dâre scânteietoare aurii şi turcoaz pe nisip; Ralph şi cu mine în patul meu de aramă şi fier cu ferestrele franţuzeşti deschise spre florile violacee de pe verandă; Ralph şi cu mine ţinându-ne de mână, făcând dragoste, căsătorindu-ne într-o ceremonie de la miezul nopţii lângă un lac, cu zece mii de lumânări plutind pe apă.

Dar mai întâi trebuia să fac cunoştinţă cu el.

* * *

Ralph nu era căsătorit, nu avea nicio femeie în viața lui, nu era alcoolic sau dependent de muncă şi nu lua droguri. Ralph avea o gropiță în bărbie şi ochi blânzi. Îşi acoperea gura cu mâna când râdea. Îşi ridica degetul mic când bea din pahar. Spunea că vrea să găsească „o femeie pasionată" care să îi poată arăta acele laturi din el pe care încercase să le evite. Ralph era cu totul şi pe deplin disponibil. Singura problemă era că spunea că nu îl atrăgeam. Dar să fi fost neapărat o problemă? Mie nu mi s-a părut aşa. Am crezut că Ralph nu ştia ce vrea şi că era sarcina mea să îl conving că mă voia pe mine.

Îmi plăcea chipul lui Ralph. Îmi plăcea mersul lui. Îmi plăceau mâinile lui. Îmi plăcea felul în care părul i se ondula peste guler. Îmi plăceau glasul lui şi râsul lui. Atât de mult, încât voiam să îmi petrec viața cu el, şi nu aveam să las pe nimeni şi nimic să îmi stea în cale. Mai ales pe Ralph.

Mergând la un picnic de după perioada de recluziune în Nisene Marks Park, ne-am oprit la o patiserie şi am râs alegând patru deserturi pentru amândoi: chou à la crème, marțipan, spumă de ciocolată şi plăcintă cu brânză şi praline.

Se simte bine cu mine. Cu siguranță că e atras de mine. Nu râzi aşa cu cineva care nu te atrage.

După felul principal cu sendvişuri cu brânză şi salată de cartofi, am scos deserturile. Mai întâi chou à la crème, deoarece îi plăcea frişca din vârf. „Ți-a rămas nişte frişcă pe buze", i-am spus, „lasă-mă să te şterg" — şi l-am sărutat. Mi-a răspuns. Ne-am sărutat ceafa, buzele, mâinile, ochii...

Mă place, vezi? Mă place, nu săruți pe cineva pe care nu îl placi, nu săruți pe cineva care nu te atrage, începe să se excite. Ştiam eu, ştiam eu.

După ce am făcut dragoste, Ralph a spus:

— Asta nu înseamnă nimic. Tot nu ştiu dacă mă atragi. Am fost luat de val şi a fost frumos, dar nu înseamnă nimic.

— Îhîm, am încuviințat din cap. Ştiu.

Sigur, Ralph, sigur. Ştiu că te temi să iubeşti pe cineva, nu ştiu de ce, poate că ai fost rănit, dar oricum ar fi, înțeleg şi o să am răbdare fiindcă ştiu că o să ajungi să mă iubeşti.

Ralph mi-a spus de trei ori în şase săptămâni că nu voia să fim iubiți. Dar mi-a spus şi că mă iubea. A zis:

— Dacă te ții de mine, ştiu că pot să învăț. Am avut de furcă cu intimitatea.

A făcut dragoste cu mine în ziua de dinaintea plecării în China.

— Lasă-mă înăuntru, m-a rugat, te rog lasă-mă înăuntru.

Nu trebuia să mă roage.

În cele unsprezece luni cât a fost plecat, Ralph mi-a trimis trei cărți poştale şi o scrisoare. I-am trimis o scrisoare de treizeci şi opt de pagini pe care am scris-o timp de trei luni în loc de jurnal. I-am spus despre plimbările mele pe plajă, despre amurguri, despre curmalele pe care le-am văzut la piață. Pe tonul meu cel mai vesel, i-am descris fiecare detaliu din viața mea cu excepția faptului că mă păstram pentru el, îmbătându-mă cu fantezia vieții noastre împreună.

Nu mi-a lipsit afecțiunea fizică, nu mi-a lipsit împărtăşirea vieții mele cu altcineva şi nu mi-a lipsit nici măcar Ralph. Nu îl cunoşteam destul de bine ca să îmi lipsească. Aveam ceea ce îmi trebuia ca să mă facă fericită, aveam lucrul cel mai familiar: iluzia iubirii.

* * *

În timpul absenței lui, m-am mutat într-o casă de lângă țărm pe care am decorat-o drăgăstos cu el în minte. Ghirlande în formă de inimă, draperii din dantelă bej, lumânări pe pervazul ferestrelor. Cuverturi, coşuri, flori. Asta va fi casa noastră, o să trăiesc aici cu el, vom fi fericiți în casa aceasta din lemn albastru de lângă mare.

În cei doi ani cât am fost îndrăgostită de el, l-am văzut pe Ralph cu totul douăzeci şi două de zile. Călătorea prin toată

lumea, se ducea la refugii de meditație, locuia la prietenii din Berkeley. Mi-a spus că *nu* era atras de mine, mi-a spus că nu *știa* dacă era atras de mine, mi-a spus că *era* atras de mine. Când îl vedeam, nu știam niciodată dacă mă va întâmpina ca pe o prietenă, o iubită sau o străină. Mi-a spus că nu mă potriveam cu imaginea lui despre femeia ideală. Când mi-a arătat o femeie pe care o considera atrăgătoare, am făcut ochii mari privind la o fată cât un băț, de 40 de kilograme cu păr blond spălăcit.

Sara voia să dea năvală în apartamentul lui Ralph în toiul nopții și să îi arunce cu mingi de bowling în cap. Voia să îi bage bolduri în ochi. Voia să îl estropieze și să îl stranguleze. Voia ca eu să încetez să mă mai distrug. A pledat, a țipat:

— Trebuie să ieși din relația asta înainte de a-ți pierde de tot sănătatea mentală. Mai întâi îți spune că nu îl atragi, apoi se culcă cu tine, apoi îți spune să rămâi cu el, apoi îți spune că *este* atras de tine, apoi pleacă un an întreg... E b-o-l-n-a-v, Ralph e un băiețel bolnav care crede că undeva există o femeie perfectă care îl așteaptă, ceea ce e un semn sigur că nu vrea să se implice într-o relație. Nu îl interesează să descopere de ce e atât de smintit, nu îi pasă de cum te afectează sminteala lui, nu se gândește deloc la sentimentele tale. Meriți mult mai mult de-atât, draga mea Geneen, meriți un partener care să vadă cât de deosebită ești, nu dementul ăsta. Sună-l și spune-i că nu vrei să-l mai vezi niciodată. O să formez eu numărul și stau lângă tine când i-o spui. Fă-o azi, *acum*.

Nu puteam. Nu voiam. Simțeam că Ralph este singura mea șansă de fericire și că dacă îl las să plece, o să fiu copleșită de disperarea din coșmarurile cu monștri cu ochi găunoși și mâini goale. Trebuia să îl am, și asta era. Nimeni nu mă putea convinge că greșeam. I-am iertat absența, neglijența, lipsa desăvârșită de bunătate. Nu m-a rugat să îl iert, dar am făcut-o. Credeam că am nevoie de el ca să trăiesc pe deplin. Era ca și cum cineva ar fi apăsat pe butonul „vibrație" când intra el în cameră; ceea ce era anost fără el devenea miraculos cu el de față: culorile, sunetele,

gusturile. Florile, păsările, înghețata. Locul din mine care cunoştea râsul şi frumusețea avea numele lui. Cu Ralph, orice era posibil. Cu Ralph, eram în siguranță. Când nu eram cu Ralph, eram singură, indiferent cu cine aş fi fost.

Nu îi răspundeam Sarei când țipa:

— Dacă asta e siguranță, atunci ce înseamnă „nesigur"?

Trebuia să mă apăr, să îl apăr pe Ralph de acuzațiile ei. Nu îmi dădeam voie să mă gândesc la motivul pentru care lăsa să treacă săptămâni întregi fără să mă sune, de ce nu le spunea prietenilor săi de mine.

M-am cramponat de momentele petrecute cu el, momente de aur. Ralph şi cu mine la restaurantul mexican de ziua mea, mâncând tortilla şi enchilada, ținându-ne de mâini. Ralph spunând:

— Eşti tot ce îmi doresc.

Ralph şi cu mine în patul meu în arşița verii, uitându-ne într-un album de picturi de Georgia O'Keeffe; se întoarce spre mine şi spune:

— E o bucurie aşa de mare să fiu cu tine.

Momente de neuitat.

La sfârşitul celui de-al doilea an în care eram „împreună", Ralph a fost primit la o şcoală de gastronomie de la Berkeley. Stăteam în curtea din spate când mi-a spus că se muta.

— O să plec la Berkeley, a spus, şi nu am de gând să vin în vizită la tine şi nu o să-mi pese prea mult nici dacă vii tu să mă vizitezi.

M-am holbat la el, fără să înțeleg. Nu a spus cu adevărat asta. Nu vorbeşte serios. Trebuie că glumea. Doi ani am trăit cu bărbatul ăsta şi el îmi spune că nu contează dacă ne mai vedem sau nu?

— Mai spune-mi o dată. Spune-mi ce ai spus acum, l-am rugat.

A repetat:

— Mă mut la Berkeley şi nu cred că ar trebui să ne mai vedem.

— Scârbă ce eşti — ieşi afară din casa mea.

Ralph a părut uşor surprins.

— Dar vreau să fim mai departe prieteni, a spus. Asta m-a interesat întotdeauna. Dar pur şi simplu nu cred că ar trebui să facem

eforturi mari în sensul ăsta. Vreau să spun, dacă se întâmplă să ne întâlnim, o să mă intereseze întotdeauna să-mi povesteşti ce ai mai făcut şi cum îți merge.

— Ieşi afară.

Eram roşie la față şi glasul îmi tremura. Am trecut pe lângă ghirlanda în formă de inimă îndreptându-mă spre uşa de la intrare, am deschis-o şi m-am întors spre el. A zâmbit. Am clipit din ochi.

Şi apoi a plecat.

* * *

Am fost în stare să îi spun lui Ralph să plece nu fiindcă aş fi fost puternică; i-am spus-o nu fiindcă nu îl voiam sau nu îl iubeam, şi cu siguranță nu fiindcă aş fi crezut că merit ceva mai bun. Ci pur şi simplu fiindcă nu puteam să asociez afirmația lui şi sentimentul pe care îl exprima cu fantezia în care mă scăldasem timp de doi ani.

În fantasmele mele, Ralph avea nevoie de mine. Îi dăruisem ani de zile. În fantezia mea, Ralph mă iubea, dar avea nevoie să îşi exploreze teama de intimitate. Îl încurajasem să înceapă o terapie şi, după o oarecare împotrivire, găsisc un terapeut care îi plăcea. În fantezia mea, terapia l-ar ajuta să îşi dea seama că deşi ar putea avea probleme cu controlul sau cu abandonul, exista o femeie — eu — care datorită perspicacității şi răbdării sale l-a înțeles şi l-a aşteptat cu credință să o recunoască drept idealul lui.

În fantezia mea, bărbatului căruia nu îi pasă că plecarea lui îi provoacă o asemenea disperare fetei-copil pe care o părăseşte i-ar păsa până la urmă. Şi ar rămâne. Ar rămâne, ar rămâne în cele din urmă.

I-am spus lui Ralph să plece fiindcă o făcuse deja.

* * *

Ştiu că relația mea cu Ralph reprezenta o luptă inconştientă şi foarte intensă, dar habar nu aveam ce anume era şi nu mă

simțeam în stare să o opresc. În răstimpul acestor doi ani, m-am simțit ca o marionetă, supunându-mă unor comenzi familiare, dar care nu mai erau de mult autentice. Cuvintele mele păreau forțate, gesturile păreau crispate şi, cu toate acestea, mă dăruiam rolului cu un abandon feroce, ca şi cum a fi cu Ralph era literalmente o problemă de viață şi de moarte. Ca şi cum aş fi fost un copil, iar el era un adult de care depindea supraviețuirea mea.

Copiii trebuie să nege şi să ignore ceea ce le provoacă suferință. Copiii trebuie să se cramponeze cu dragoste de cei care îi abuzează, deoarece dacă ar fi să aleagă între o persoană abuzivă şi niciuna, ei de fapt nu au de ales. Diferența dintre cineva şi nimeni este diferența dintre viață şi moarte. Copiii trebuie să se conformeze mereu, să fie răbdători, disponibili, iertători şi dispuşi să suporte abuzuri cumplite fără să spună „nu". Copiii trebuie să clădească fantezii elaborate care transformă persoanele care îi abuzează în nişte ființe care îi iubesc şi îi adoră. Datorită abilității lor de-a fantaza — şi de-a crede realmente că plăsmuirile lor sunt sau vor fi cândva adevărate — copiii îşi pot îndura suferința.

Dacă un părinte este absent, indisponibil, abuziv sau decedat, este extraordinar de util şi deseori necesar ca în acest caz copilul să îşi creeze o lume fantastică în care părintele sau un personaj cu rol de părinte e viu, disponibil şi iubitor. Natura fanteziei va depinde de motivele pentru care e necesară fantezia: dacă un tată este violent, el poate fi impregnat de tandrețe; dacă o mamă este deseori absentă, ea va deveni lesne disponibilă. Fantezia este creată în contrapunct cu durerea din viața reală. Tot ce este imperfect devine sublim. Sunt găsite scuze pentru comportamente de nescuzat: mămica nu a vrut de fapt să mă bată, e doar obosită şi nervoasă; tăticul mă iubeşte aşa de mult că munceşte din greu ca să îmi cumpere lucruri drăguțe şi de asta nu e niciodată acasă.

* * *

Părinții prietenei mele Melissa au divorțat când ea avea zece ani. Într-o seară înăbuşitoare de august, tatăl ei a plecat

de acasă cu camioneta lui fără să îi spună la revedere. Nu a mai vorbit cu el până la douăzeci şi cinci de ani. Timp de trei ani după divorţ şi după ce s-au mutat în Wyoming, mama ei i-a spus că se vor întoarce în California de pe o zi pe alta. Melissa şi-a ţinut valiza pregătită sub pat; îi era dor de tatăl ei. Uitând că era plecat opt-zece luni pe an şi că atunci când era acasă se certa întruna cu mama ei, citea ziarul, se uita la meciuri la televizor şi bea bere, l-a încoronat pe tăticul ei regele inimii sale. Mama ei ţipa, o pedepsea şi plângea, dar tăticul ei era drăguţ, tăticul ei era generos, tăticul ei avea să o scape de nefericirea de-a trăi în Wyoming. Tăticul ei care dispăruse de cincisprezece ani. Tăticul ei perfect.

Chinul unui copil al cărui tată pleacă fără să îşi ia rămas-bun este insuportabil. Mama ei nu tolera sentimentele fetei; Melissa nu avea voie nici măcar să pomenească numele tatălui ei. Fără un adult care să o aline şi să îi valideze dreptul de-a fi tristă, singuratică şi supărată, Melissa trebuia să îşi transforme angoasa în nişte sentimente cu care să poată trăi. Drept pentru care a creat o lume fantastică în care tatăl ei o voia la fel de mult pe cât îl voia şi ea, dar din cauza slujbei sale şi a lipsei de bani nu putea să îi scrie, să o sune sau să o viziteze. Dar dacă ar face-o, vai, dacă ar face-o, viaţa ar fi minunată. Ce frumos ar fi să facă surf, să mănânce Cheerios şi să nu trebuiască să îşi facă niciodată patul.

Când suntem copii, părinţii noştri au ochi senini şi piele catifelată. Sunt mari şi puternici, ştiu totul, sunt perfecţi. Părinţii întăresc această percepţie spunându-ne că ei au întotdeauna dreptate şi că nu ar trebui să ni se audă glasul. Învăţăm să ascultăm şi să ne supunem. Nimeni nu ne învaţă că părinţii sunt egoişti. Nimeni nu ne spune că părinţii mint. Nimeni nu ne spune că au nevoie de noi ca să îi întregim tot atât de mult pe cât noi avem nevoie de ei ca să ne iubească. Nu puteam să ne supărăm pe părinţii noştri; nu ne era îngăduit. În schimb, când se îmbătau şi ne acuzau pentru comportamentul lor, spunându-ne că e din cauză că nu am spălat vasele, îi credeam. Când ne băteau cu mătura sau

bastonul şi ne spuneau că e spre binele nostru, îi credeam. Când se strecurau în dormitorul nostru noaptea târziu şi îşi băgau mâinile sub pijamaua noastră, atingându-ne în părţile intime, şi ne spuneau că noi le-am cerut să o facă, îi credeam. Ne spuneam că dacă am fi fost mai cuminţi, dacă nu am fi avut atâtea coşuri, dacă am fi avut părul blond şi neted în loc de negru şi cârlionţat, dacă ne-am fi împărţit jucăriile cu alţi copii, dacă nu am fi plâns atâta, dacă am fi spus „te rog" şi „mulţumesc", dacă nu am fi fost aşa cum suntem, mamele noastre nu ar mai fi băut atât şi taţii noştri nu ar fi plecat pentru cincisprezece ani. *Şi măcar de-am fi fost slabi.*

Cei dintre noi care sunt mâncăcioşi compulsivi cred *foarte tare* că dacă am fi zvelţi, vieţile noastre ar fi radical diferite. Chiar şi aceia care au slăbit şi au fost zvelţi de şase sau şapte ori în viaţa lor persistă să creadă că atunci când vor slăbi din nou, încă o dată — mai daţi-ne o şansă numai, de data asta o să vedeţi că va fi altfel —, vor fi fericiţi odată pentru totdeauna.

Fantezia „ce bine e să fii slab" a fost nepreţuită pentru noi toată viaţa. Am construit-o ca să explicăm disperarea din copilărie şi să o împiedicăm să ne distrugă. Aveam nevoie de ceva, ceva pe care să dăm vina pentru suferinţă.

Problema cu renunţarea la această fantezie e că fără ea, nimic nu mai stă între noi şi disperarea de o viaţă. Ca mâncători compulsivi, ne-am petrecut ani de zile spunându-ne că nu meritäm să fim iubiţi fiindcă nu suntem slabi, că dacă o să slăbim, oamenii pe care îi dorim o să ne dorească şi ei, dragostea ni se va întoarce înzecit şi chinul va dispărea. Ne vom răzbuna pentru toţi aceşti ani fără dragoste. Fantezia aceasta a fost meterezul nostru împotriva suferinţei; îi scuza pe părinţii noştri, dându-ne în acelaşi timp speranţa că la un moment dat — când vom slăbi — vieţile noastre vor fi line şi netede ca nişte crini. Nu era însă decât o modalitate copilărească de-a da un sens lucrurilor. Greutatea noastră nu are nimic de-a face cu motivele pentru care părinţii noştri ne-au abuzat, părăsit sau violat. *Noi* nu avem nimic de-a

face cu motivele pentru care părinții noştri ne-au abuzat, părăsit sau violat. Credeam că aşa stau lucrurile fiindcă faptul de-a ne acuza pentru suferința existentă ne conferea un oarecare control asupra ei.

De-a lungul anilor pe care i-am petrecut ținând regim, am crezut că fiecare problemă pe care o aveam îşi trăgea rădăcinile din greutatea mea excesivă. Când intram într-un magazin şi nu aveau haine pe măsura mea, când intram într-un grup de oameni şi nimeni nu îmi dădea atenție, când nu mă puteam hotărî asupra profesiei pe care o voiam şi mă simțeam leneşă, inutilă şi proastă, când mă pomeneam singură în fiecare sâmbătăseară credeam că nefericirea mea are de-a face cu corpul meu. Credeam că atâta vreme cât aveam să fiu grasă, îmi înăbuşeam creativitatea, libera exprimare şi frumusețea. Când voi reuşi să ajung zveltă, îmi spuneam, va fi un simbol al dispoziției mele de-a primi plăcere; să fiu zveltă va fi declarația lumii la adresa mea a că după atâția ani, am crezut în cele din urmă că merit să fiu iubită.

Greşeam. Faptul de-a fi zveltă făcea doar ceea ce putea să facă: m-a ajutat să mă simt mai uşoară şi mai atrăgătoare în viața de zi cu zi şi după standardele societății, dar nu m-a vindecat de suferința subiacentă şi de angoasa refulată în copilărie. Şi nu o va face niciodată.

* * *

Bărbați căsătoriți, relații la distanță, iubiți care sunt dependenți de droguri, muncă sau alcool — căutarea lor insistentă este acelaşi lucru cu a crede că dacă slăbeşti, angoasa care te urmăreşte ca o umbră va dispărea. Amândouă sunt nişte fantezii; una implică obținerea a ceva; cealaltă implică faptul de-a câştiga pe cineva. Amândouă sunt un mod de-a spune: „Prezentul (sau trecutul) s-ar putea să fie cumplit, dar nu trebuie să mă gândesc la el din cauză că viitorul va fi minunat". Amândouă sunt menite să te distragă; amândouă oferă o țintă, un țel spre care poți înainta neîncetat fără să îl atingi vreodată.

* * *

Melissa are acum patruzeci şi patru de ani. Are un soţ, o fiică, o slujbă, bani, o casă la munte şi un amant căsătorit. Iubitul ei, ca şi tatăl ei, ameninţă mereu că pleacă. Iubitul ei, ca şi tatăl ei, e cineva după care ea tânjeşte, cu care doreşte să îşi petreacă viaţa şi despre care crede că o va salva de nefericirea vieţii zilnice. E convinsă că dacă ar fi măritată cu iubitul ei, şi nu cu soţul ei, ar fi satisfăcută sexual, înţeleasă pe deplin şi apreciată drept femeia complexă care este, aşa cum era convinsă că traiul cu tatăl ei ar fi putut fi o aventură minunată — o viaţă fără lacrimi, pedepse sau corvezi.

Melissa spune că vrea să trăiască cu iubitul ei. Amantul ei spune că el nu vrea ce vrea ea. Uneori îi spune că o să îşi părăsească soţia; alteori îi spune că trebuie să se despartă şi să uite unul de celălalt; uneori îi spune că nu poate trăi fără ea. Melissa aşteaptă. Melissa ştie cum să aştepte. Şi-a petrecut cincisprezece ani aşteptând să vorbească din nou cu tăticul ei perfect.

Dacă Melissa ar înceta să mai aştepte ca dragostea să îi intre în casă, s-ar putea întreba de ce a trebuit să aştepte aşa de mult. S-ar putea chiar să se înfurie pentru lipsa de inimă a unui bărbat care a dispărut din viaţa fiicei lui fără ca vreme de cincisprezece ani să îi fi dat măcar un telefon... şi care apoi a apărut făcându-se că nu s-a întâmplat nimic. Dacă ar înceta să mai aştepte, s-ar putea să înceapă să plângă. S-ar putea simţi înşelată, abandonată, fără speranţă. Ar putea, pentru prima dată de când tatăl ei plecase, să simtă trădarea pe care s-a făcut că nu o vede şi pe care nu o va recunoaşte niciodată atâta vreme cât crede că poate avea un viitor luminos şi plin de iubire dacă poate aştepta îndeajuns de mult.

Recent, Melissa a avut tot felul de boli: gripă, infecţii de piele şi luxaţii de gleznă. E îngrijorată că i se deteriorează corpul. Spune că se desface în bucăţi. Eu îi spun:

— Dacă ar încerca să îţi vorbească, ce ar spune corpul tău?

Ea îmi răspunde:

— Că trebuie să încetez cu felul de viață pe care o duc. Continui să aştept ca Marcus [iubitul ei] să se hotărască, dar nici măcar nu ştiu ce vreau să fac. După trei ani şi jumătate de prefăcătorie, chiar că încep să mă satur.

S-a prefăcut mai mult de trei ani şi jumătate. S-a prefăcut față de mama ei, față de soțul ei, față de sine însăşi. Nu poate spune adevărul nicăieri, nimănui. După o viață întreagă de amuțire a sentimentelor care i-ar putea amenința pe cei din jur, nu mai ştie ce simte — de fapt, simte doar ceea ce crede că îi este îngăduit să trăiască. După treizeci şi patru de ani în care s-a ascuns cu atâta succes, Melissa a rămas îngrozită de senzația de pustietate şi tulburată de senzația că viața pe care o duce nu este a ei.

* * *

Prietena mea Clara mi-a povestit despre un client de-al ei, o fetiță de opt ani, care a ținut regim timp de doi ani şi s-a îngrăşat în acest timp cu şaisprezece kilograme. În disperare de cauză, mama ei a consultat-o pe Clara; Clara a întrebat-o care este mâncarea preferată a fiicei sale.

— Bomboanele de ciocolată M&M, a răspuns mama.

— Bine. Vreau să vă duceți şi să cumpărați îndeajuns de multe M&M ca să umpleți o față de pernă. După aceea, dați-i fața de pernă plină cu bomboane fiicei dumneavoastră şi lăsați-o să mănânce cât vrea. Imediat ce rezerva scade, refaceți-o. Asigurați-vă că are mereu o față de pernă plină cu M&M. Opriți regimul, lăsați-o să mănânce cât vrea când îi e foame şi sunați-mă peste o săptămână.

După ce s-a cutremurat de groază şi i-a spus Clarei că dacă fiica ei se îngraşă cu douăzeci de kilograme, o să o trimită să locuiască cu Clara, mama a ieşit din cabinetul ei, a intrat într-un supermarket şi de acolo s-a dus acasă, direct la dulapul cu aşternuturi.

Fiica ei a cărat cu ea fața de pernă cu bomboane M&M vreme de o săptămână. Dormea cu ea, o punea sub cadă când făcea baie,

o punea pe un scaun când se uita la televizor. Şi, desigur, se servea cu bomboane de câte ori voia, ceea ce, în primele cinci zile, se întâmpla foarte des. În realitate, după ce a mai cumpărat un kilogram şi jumătate de M&M în a treia zi a acestei experienţe de îmbuibare cu dulciuri, mama era gata să o dea în judecată pe Clara. A sunat-o şi i-a spus pe un ton isteric că fetiţa ei mânca mai multe dulciuri ca oricând, întrebând-o cum naiba era de presupus că o să slăbească în felul *ăsta*. Clara a asigurat-o din nou că fiica ei reacţiona faţă de toţi anii de privare şi că atunci când va crede cu adevărat că putea să mănânce oricât voia fără ca mama ei să o pândească pentru a-i smulge faţa de pernă, se va relaxa şi va începe să mănânce doar de foame.

În a noua zi, faţa de pernă a rămas în dormitor. La capătul a cinci săptămâni, fiica ei uitase de M&M şi slăbise cu două kilograme şi jumătate.

* * *

Fantasma gustului M&M este mai fermecătoare decât gustul lor real. Fantasma de-a fi slab este mai puternică decât faptul în sine de-a fi slab. Fantezia de a-ţi petrece viaţa cu un partener care nu este disponibil este mai palpitantă decât a-ţi petrece cu adevărat viaţa cu cineva care nu te iubeşte.

Dacă am fost copii proveniţi din familii cu probleme, ne petrecem viaţa dorindu-ne ceea ce ne era interzis: dragostea. Şi fiindcă nu am primit-o niciodată, continuăm să credem că este interzisă. Negociem cu o autoritate nevăzută: dacă mâncăm numai prăjituri dietetice şi bem doar băuturi cu proteine, dacă ne torturăm şi ne privăm îndeajuns singuri, dacă ne subţiem corpurile până la os, *atunci* vom fi oare copiii demni de dragoste pe care părinţii noştri nu i-au băgat în seamă?

Ne purtăm ca şi cum am fi acei copii — prefăcându-ne, aşteptând, umilindu-ne pentru a fi iubiţi. Nu suntem atraşi de oamenii care sunt afectuoşi cu noi; în schimb, intrăm în relaţii care repetă rănile din trecut.

O participantă la seminar declara că şi-ar putea descrie istoria relaţiilor ei sentimentale spunând că şi-a petrecut cincisprezece ani din viaţă încercând să îi facă pe bărbaţii nepotriviţi să rămână cu ea.

Când aceştia rămân cu ea, când un bărbat căsătorit îşi părăseşte soţia sau amanta, când o relaţie la distanţă devine una apropiată şi stabilă, fantezia se spulberă. Iubiţii pentru care voiam să ne dăm viaţa devin fiinţe omeneşti obişnuite care mestecă prea zgomotos mâncarea şi pârţâie în somn. De fapt, nu îi vrem pe cei de felul lui Ralph, pe dependenţii de muncă şi pe bărbaţii căsătoriţi, ci râvnim la dragostea pe care nu am primit-o de la mamele şi de la taţii noştri.

* * *

După un an de făcut scene la aeroport când Matt pleca în călătorie, mi-am dat seama că nu pe el îl voiam să rămână, ci pe tatăl meu, ca să mă apere de mama mea. Aveam nevoie de el, şi când a plecat m-am simţit îngrozită şi părăsită. Chiar dacă Matt ar fi stat în casă cu mine în următorii şase ani, chiar dacă nu s-ar fi dus niciodată la băcănie sau la o plimbare în cartier, tot nu aş fi fost în stare să schimb faptul că m-am simţit îngrozită şi abandonată când tatăl meu a plecat. Când am încetat să încerc să o fac pe persoana greşită să rămână şi am început să îmi îngădui să simt durerea şi furia faţă de persoana care dorisem să rămână — durere pentru care mi-am petrecut treizeci şi cinci de ani încercând să o recunosc —, am încetat să mai fac scene la aeroport.

* * *

Fantezia şi dorinţa de-a avea ce este interzis sunt legate de dorinţa de-a alunga suferinţa din trecutul nostru. Când eram copii, faptul de-a face zei şi zeiţe din oamenii de care aveam nevoie a avut o valoare neprețuită. Faptul de-a tânji după lucrurile pe care nu le puteam avea ne dădea speranţa că într-o bună zi le-am

putea primi şi că viețile noastre vor fi mai fericite. Fantezia şi tânjala erau prietenii noştri.

Problema cu fantezia este marele beneficiu al imaginației: ne fereşte să trăim în momentul actual. Dar prezentul de acum este diferit de prezentul de atunci, şi cu toate că este adevărat că în prezent oamenii tot se îmbolnăvesc, ne părăsesc şi mor, este la fel de adevărat că prezentul e acolo unde inimile sunt deschise şi dragostea îşi face loc.

Capitolul 5

Sindromul „greșelii fatale“

Matt şi cu mine ne-am întors dintr-o excursie şi ne-am certat. Valizele mele erau deschise în biroul meu şi hainele, cărţile şi hârtiile erau împrăştiate peste tot. În bucătărie, plină cu apă murdară, era o oală pe care o arsesem în seara de dinaintea plecării. Mozaicul treburilor neterminate şi al deciziilor luate pe jumătate pe care le lăsasem în urma mea părea copleşitor. În jumătate de oră după ce mă întorsesem acasă, voiam să ies târâş din viața mea.

Matt, pe de altă parte, era radios. Când am intrat în biroul lui, valizele lui erau şi ele deschise, hainele, cărţile şi hârtiile acopereau fiecare centimetru pătrat, dar el stătea tolănit în fotoliul de piele gri, cu picioarele puse pe cămăşile mototolite de pe birou şi râdea în timp ce vorbea la telefon. Blanche, pisica noastră saşie de şapte kilograme şi jumătate, îi torcea în poală.

— Mulţumesc, spunea Matt. E grozav să te întorci acasă. Şi e întotdeauna plăcut să auzi că ți s-a simțit lipsa.

Mi-a aruncat o privire care spunea: „Vrei să-mi spui ceva?“

Am încuviințat din cap.

A rostit din vârful buzelor:

— În câteva clipe.

— Bine, i-am răspuns.

Dar nu era bine. Când am închis uşa camerei, am hotărât că trăiam cu un nemernic nesimţit care îşi neagă sentimentele. Şi dacă e ceva ce nu pot suporta, am bombănit pentru mine, e cineva care spune că e fericit în toiul celor mai cumplite circumstanţe. Mă face să îmi ies din minţi. Mă face să mă simt ca şi cum m-aş întoarce în familia mea din copilărie, spunându-i tatălui meu că e ceva în neregulă şi el râde spunând nu, scumpete, nu, dulceaţă, nu pisicuţo, nu e nimic în neregulă, totul e bine între mama ta şi mine. Până să termine Matt de vorbit la telefon, eram cuprinsă de o furie neagră.

— Nu-mi vine să cred că stai acolo, cu picioarele pe birou şi sporovăind, ca şi cum nu ar fi nimic de făcut în casă. Ce-ar fi să te ocupi şi tu cu corespondenţa, cu grădina, cu sticla pe care am uitat să o reciclăm, cu oala din chiuvetă? Peste tot e ceva de făcut şi tu stai în birou, cu uşa închisă, râzând în lumea ta ca şi cum ar fi zi de carnaval.

Colţurile ochilor lui Matt au început să se încreţească. Ştiam că în clipele următoare pe faţă avea să îi răsară un zâmbet schiţat. Mama mea îmi spunea să îmi şterg urgent zâmbetul ăsta de pe faţă, altfel o să-mi dea una de n-o să mă văd.

— Ce-i aşa de nostim? am întrebat. *Mă scoate din minţi* să râzi de mine.

— Câţi ani ai acum? m-a întrebat.

Întrebarea aceasta trebuia să fie pentru mine semnalul, în concordanţă cu o înţelegere prealabilă, că ceva din clipa prezentă îmi declanşase o reacţie care mă readusese înapoi într-un moment dureros din copilărie.

Nu aveam să înghit asta. De data aceasta, am hotărât, eu aveam dreptate şi el greşea şi oricine aflat măcar pe jumătate în realitate ar fi fost de acord.

— Ce întrebare netoată. Câţi ani crezi că am? i-am întors-o.

— Gâzuliţo, a rostit el blând, ai uitat că sunt prietenul, şi nu duşmanul tău? Dacă te simţi depăşită, nu trebuie decât s-o spui. Spune-mi că ai nevoie de ajutor. Spune-mi ce pot să fac. Nu trebuie să mă respingi.

— *Nu* eşti prietenul meu. (Am şase ani; e vară. Nancy şi cu mine stăm pe treptele casei de pe Eightieth Street, după ce jucaserăm şotron. Nancy are părul ondulat de la natură care îi cade în bucle de jad în jurul feţei şi ajung până pe tricoul dungat fără mâneci, şi spune: „Ziua mea de naştere e în aprilie şi a ta în august. Sunt mai mare ca tine şi am cunoscut-o pe mama ta înaintea ta“. Parcă mi-ar fi tras un pumn în stomac. Nu e cinstit, e mama *mea*, cum de nu mi-a spus că a cunoscut-o pe Nancy înainte de-a mă cunoaşte pe mine? M-am uitat fix la Nancy. Mi-am dorit să fiu ea. Mi-am dorit să am părul ondulat. Mi-am dorit să o fi cunoscut prima pe mama mea. M-am gândit intens cum să îi ripostez. În cele din urmă, am spus: „OK, deşteapto, s-ar putea să o fi cunoscut pe mama înaintea mea, dar din moment ce te-ai născut înaintea mea, o să mori tot înaintea mea“. „Ba nu“, a spus ea. „Ba da.“ „Ba nu.“ „Ba da.“ „Ba nu.“ „Nu mai eşti prietena mea“, am spus, punând imediat capăt conversaţiei.)

— Nu sunt prietenul tău? mă întreabă Matt neîncrezător. Îţi faci viaţa atât de grea. Chiar şi acum, când ai pe cineva care vrea să te iubească mai mult decât te-a iubit vreodată cineva, te încăpăţânezi să te chinuieşti de una singură.

Am deschis gura ca să spun că cineva care mi-e prieten nu ar sta în biroul lui râzând în timp ce eu sunt aici, cu oale arse şi teancul de scrisori, dar simt că pierd teren; cuvintele sună tocite. În schimb, spun:

— Nu ştiu cum să întind mâna când mă simt ca şi cum aş fi singură. Te resping fiindcă cred că ai plecat deja şi nu vreau să par o idioată întinzând mâna după cineva care nu mă iubeşte. Dacă aş simţi că pot — dacă, în momentul ăsta, aş crede că îţi pasă de mine şi că vrei să mă ajuţi —, nu te-aş respinge.

— Ştii că te iubeam acum o oră; şi deodată crezi că nu te iubesc?

Am dat din cap că da, cu un nod în gât. Dacă vorbesc acum, ştiu că vorbele vor ieşi pe acelaşi ton ascuţit şi acuzator pe care l-a avut Sasha, care are trei ani, când i-a spus Sarei, cu lacrimile

șiroindu-i pe față: „Ai muşcat capul prăjiturii în formă de bivol şi acum nu mai poate vedea".

În acelaşi timp, mă simt descumpănită şi singură şi nu vreau să mă prefac că sunt bine. De îndată ce Matt repetă ce m-a auzit spunând, cuvintele *sună* ridicol, dar *par* să reflecte adevărul.

Capacitatea de-a trece de la încrederea aparentă la singurătatea absolută în timpul cât îi trebuie unei stele să cadă este unul dintre simptomele situației în care te afli într-un corp de adult şi percepi viața prin cochilia sfărâmată a copilăriei.

Când eram copil, mi se părea că la un moment dat totul era bine şi în clipa următoare totul se năruia. Marți puteam să îi spun mamei:

— Mă ajuți diseară la tema pentru acasă?

Iar ea îmi răspundea:

— Sigur că da, dragă.

Miercuri, puteam să spun:

— Mă ajuți diseară la tema pentru acasă?

Iar ea îmi răspundea:

— De ce nu poți să ți-o faci singură? De ce îmi ceri mereu ceva? Nu vezi că sunt ocupată? Nu te gândeşti decât la tine?

Uneori mă plesnea peste față. Mi-am petrecut ore în şir în camera mea revăzând în minte iarăşi şi iarăşi tot ce făcusem şi întrebându-mă de ce mă gândeam mereu în primul rând la mine şi de ce nu țineam cont de ea; mă uram. Într-o seară am încercat să îmi smulg tot părul din cap. Eram proastă, grasă şi egoistă şi voiam să îmi fac rău singură.

* * *

Julia, o femeie de la un seminar, povesteşte despre tatăl ei care a plecat când ea avea cinci ani şi despre mama ei care a dus-o la Miami ca să înceapă o viață nouă. O viață în care divorțul era un subiect tabu şi în care a fi o mamă singură nu era ceva atrăgător sau acceptat social. Aşa că mama ei şi-a mințit prietenele şi le-a spus că s-a mutat la Miami singură şi că nu avea niciun copil. Julia

nu avea voie să răspundă la telefon şi să iasă în oraş cu mama ei. Când uita să respecte aceste reguli, era sever pedepsită, trimisă în camera ei fără să cineze, fără să fie sărutată sau să i se spună o poveste ca să adoarmă. Julia a crescut crezând că dacă făcea o mişcare greşită, dacă spunea ceva greşit sau dacă se purta într-un fel care nu era pe placul profesorului, prietenei sau iubitului, ar fi fost pedepsită. După cincizeci de ani, tot mai încearcă din greu să fie perfectă. Şi nu vrea să se ducă la culcare fără să fie sărutată.

* * *

Sindromul „greşelii fatale" nu e ceva pe care să îl faci, e un fel de-a fi. Cuvintele şi gesturile sunt nuanţate de cunoaşterea prezentă a faptului că viitorul tău se bazează pe a face lucrul corect în clipa de faţă, acum. Dacă faci o greşeală, vei distruge totul. Lumea este împărţită în bine şi rău, corect şi greşit, alb şi negru. Nu există cenuşiu, trepte intermediare, nu există loc pentru paradoxuri; nu există trecut, nu există îndurare. Dacă ceri să fii ajutat la tema pentru acasă în seara nepotrivită, dacă ridici receptorul când nu trebuie, nu vei fi iertat. Dacă nu eşti perfect, eşti rău. Şi dacă eşti rău, eşti groaznic. Judecăţile sunt nemiloase.

Când creşti crezând că eşti iubit datorită a ceea ce faci, nu a ceea ce eşti, supravieţuirea depinde de a face lucrul corect. Dacă faci o singură mişcare greşită, vei muri.

Sindromul „greşelii fatale" este o descriere a reacţiei la un sentiment, eveniment sau o persoană în care se pare că la un moment dat totul e bine şi în momentul următor nu mai este nimic, niciun singur lucru care să fie corect sau bun în lumea ta. Sindromul „greşelii fatale" este o descriere a senzaţiei de-a fi un adult suficient de încrezător la un moment dat şi un copil îngrozit în clipa imediat următoare.

* * *

Te trezeşti dimineaţa încrezătoare că ziua aceasta va fi una în care vei avea cu un kilogram mai puţin, că va fi o zi mai bună chiar decât

cea de ieri, când ai pierdut jumătate de kilogram; îți pui pantalonii intermediari, nu cei mai strâmți care atârnă în șifonier, dar nici pe cei mai largi. Observi că fermoarul se închide ușor, lăsând un pic de spațiu, ceea ce este foarte diferit de acum două săptămâni, când a trebuit să te îndeși în ei și să îți sugi burta toată ziua, respirând scurt și iute ca nu cumva nasturele să se rupă și ca să scapi de senzația că ești prinsă într-o strânsoare de moarte. Mănânci oul fiert cu pâine prăjită uscată la micul dejun și mărul la gustarea de la ora 10. La prânz, mănânci o bucată de pui la grătar fără piele și trei felii de roșii, felicitându-te în același timp pentru cât de bine faci și cât de mult vei slăbi. Te răsplătești pentru foamea pe care o simți imaginându-ți cum vei intra, zveltă, într-o cameră și cum toate capetele se vor răsuci și toți vor fi surprinși de splendoarea zâmbetului tău, de ochii tăi, de trupul tău suplu. Îți spui că azi ar fi o zi potrivită ca să mergi la cumpărături, să încerci niște haine, să vezi ce bine îți stă cu mărimi mai mici. Așa că te urci în mașină și te îndrepți spre magazinul tău preferat, dar ajungând la un semafor, îți dai seama că ceva nu e în regulă. Ceva te sâcâie. Nu o poți pune în cuvinte, dar stând acolo, senzația devine din ce în ce mai opresivă până ce te sufocă cu apăsarea ei. Respiri cu greu, anxietatea te cuprinde și vrei să îi pui capăt. Singurul lucru de care îți pasă e să îi pui capăt, și începi să te gândești la eclerele de la brutăria de lângă magazinul de confecții. Deodată te simți ușurată. Ceva va alunga senzația aceasta. Nu ai de ce să te sperii. Nu te vei sufoca. Cu hotărârea unui samurai, intri cu mașina în parcare, cobori și o iei la picior. Te uiți la bărbatul cu ochelari cu ramă de corn care trece prin stânga ta, dar fără să îl vezi cu adevărat, nu vezi nimic, mintea ta este concentrată ca un fascicul laser pe o singură țintă. Vrei mâncarea. Apoi stai în fața geamului, auzindu-te comandând nu unu, ci patru eclere, cinci biscuiți și un marțipan. Mormăi ceva cum că dai petrecere în timp ce îți plătești ușurarea și pleci. O iei la picior prin parcare, auzi portiera deschizându-se, auzi portiera trântindu-se și în sfârșit, în sfârșit, ești singură cu binecuvântata ta ușurare. Repede, cu disperare și fără să le mai guști, înghiți două eclere. Cu ceva mai mult calm, îl mănânci pe al treilea. Stomacul ți se umple; poți să

simți frişca răspândindu-se pe sub coaste şi poți să simți cum pantalonii devin mai strâmți. Drace. Ai stricat totul. Ai stricat chiar totul. Mergeai aşa de bine, şaisprezece zile de mâncat pâine prăjită uscată şi pui fără piele şi ai distrus totul într-o după-amiază. Zece minute. Zece minute nenorocite şi şaisprezece zile s-au dus de râpă. Zece minute nenorocite şi toată viața ți s-a dus de râpă. O singură mişcare greşită. De ce a trebuit să te duci la brutărie? De ce nu ai putut să intri direct în magazinul de confecții? De ce nu poți face nimic cum trebuie? Ştiai că nu avea niciun rost să încerci să slăbeşti, ai ştiut-o tot timpul, nici măcar nu ar fi trebuit să încerci. Poți să îți simți pielea întinzându-se chiar acum, în clipa asta, stomacul mărindu-se, nu are rost să încerci să îți ții greutatea sub control, ai putea la fel de bine să renunți. Exact aşa cum renunți la toate.

* * *

Mâncăm aşa cum trăim. Ce facem cu mâncarea facem şi în viața noastră. Mâncatul este o scenă pe care ne exprimăm convingerile despre noi înşine. Ca mâncători compulsivi, folosim mâncarea pentru a ne somatiza cele mai profunde temeri, vise şi convingeri. Ceva e în neregulă când ne pomenim cuprinşi de o disperare paroxistică fiindcă am mâncat o pâine cu usturoi sau trei eclere. Ceva e în neregulă când simțim că trebuie să ne privăm de mâncăruri care ne plac fiindcă credem că vom abuza de ele — sau de noi — dacă le îngăduim în viața noastră. Ceva e în neregulă şi folosim mâncarea pentru a exprima acest lucru.

* * *

Îmi amintesc senzația de-a mă furişa prin casă când o bănuiam pe mama că e prostdispusă. Păşeam tiptil pe covor, deschideam şi închideam uşile cu o încetineală meticuloasă, astfel încât să nu mă audă. În cea mai mare parte a timpului, stăteam pe covorul cu flori portocalii din dormitorul meu, fără să fac o mişcare. Niciun foşnet de ziare, niciun mers la baie, nicio uşă de dulap deschis sau închisă. Păşeam pe o linie subțire între siguranță şi nebunie

şi o ştiam. O singură mişcare greşită şi mama era cuprinsă de o furie isterică. O singură mişcare greşită şi tot ce aveam să cunosc ar fi fost plesnitura pielii lovind pielea, unghii roşii zgâriindu-mi braţele, durerea din cap în timp ce eram trasă de păr prin cameră. O singură mişcare greşită şi singurul lucru de care avea să îmi pese era mişcarea greşită pe care o făcusem.

O participantă la seminar pe nume Rita îşi descrie viaţa la şapte ani:

— Mama a murit când aveam şase ani. Tata s-a căsătorit cu menajera. Amândoi erau alcoolici. Până să împlinesc şapte ani, cunoşteam numerele de telefon de la toate barurile din oraş. Când se făcea zece sau unsprezece seara, mă duceam la bar să îl caut pe tata. Se supăra foarte rău pe mine că îl întrerupeam când era cu amicii lui, şi uneori mă bătea chiar acolo, dar de obicei aştepta până acasă. Mă aşezam la volanul maşinii sale şi conduceam până acasă. Când era vorba de mama mea vitregă, mă bătea mai rău ca tata. O dată mi-a rupt braţul.

O prietenă de-a femeii spune că era aruncată în debara de mama ei când făcea ceva rău.

— O dată a fost din cauză că am făcut-o pe sora mea „proastă" şi nu aveam voie să folosesc cuvântul ăsta. Altă dată a fost din cauză că am scos limba la tata când era cu spatele la mine. Pe faţa mamei apărea expresia aceea şi ştiam că o să se întâmple, mă apuca de guler şi mă târa prin cameră, deschidea uşa debaralei şi mă azvârlea înăuntru. Era întuneric acolo şi mirosea a lână udă. Într-o cutie de pe podeaua debaralei erau fulare şi pălării. Uneori, mama nu deschidea uşa cu orele. O dată m-a uitat acolo toată noaptea şi mi-am petrecut noaptea cocoţată pe trei berete şi o pereche de mănuşi de piele.

* * *

Sindromul „greşelii fatale" se referă la fragilitatea pe care o duci cu tine în corpul tău, la acea convingere că dacă lucrurile merg mai bine, aceasta este doar o iluzie ca atunci când tatăl tău

alcoolic venea treaz la şcoală şi se purta ca oricare alt tată pentru o seară. Ai fost pregătit pentru ce e mai rău, întotdeauna ai fost pregătit pentru ce e mai rău. Ştiai că totul se poate nărui în orice clipă. Ştiai că totul s-a năruit deja în orice clipă, dar nu ai încetat niciodată să speri că familia ta va fi altfel şi nu ai încetat niciodată să te prefaci că este deja altfel.

În fiecare seară, stingeam veioza de lângă pat şi îngenuncheam pe podea, cu mâinile împreunate pentru rugăciune. *Te rog, Doamne, binecuvântează-i pe Mămica şi pe Tăticul, dar nu îi lăsa să divorţeze*! În fiecare seară, timp de zece ani, chiar şi după ce uşile se trânteau şi mama dispărea pentru două zile, m-am rugat, ştiind că nu mai puteam suporta. Alunecam, alunecau, dar continuam să sper, rugându-mă. Nu îi lăsa să divorţeze!

În fiecare vară, în tabără se desfăşura un concurs de tras frânghia în timpul întrecerilor sportive. Cele două tabere, aztecii şi conchistadorii, se pregăteau punându-i în frunte pe cei mai puternici. Săpau gropi ca să îşi proptească picioarele, purtau mănuşi ca să nu îşi julească pielea şi stăteau lângă frânghia care era întinsă pe jos, la picioarele lor, ca un şarpe adormit. Apoi Hal, supraveghetorul-şef, sufla în fluier şi cei puternici apucau frânghia şi trăgeau, în timp ce ceilalţi, aztecii în roşu, iar conchistadorii în albastru, strigau: „Trage, trage, trage mai tare, mai tare, trage, trage". Seara, la lumina focului, îi puteai vedea cuprinşi de oboseală, îi puteai vedea alunecând din gropile pe care le săpaseră, puteai vedea că echipa ta e pe cale să piardă. Dar continuai să speri, chiar şi atunci când Lee Rordine, cel mai voinic, cu braţele încordându-se şi faţa împietrită de hotărâre înverşunată, îşi arcuia corpul şi era gata de un ultim efort victorios, continuai să speri că se va întâmpla ceva, te rog, Doamne, nu îi lăsa să divorţeze.

Eram în tabăra aztecilor, clădind un imperiu pe speranţa că Lee Rordine o să alunece în ultima clipă şi va scăpa frânghia. Mama umplea frigiderul cu îngheţată Häagen-Dazs. Eram singura persoană pe care o ştiam care putea veni acasă de la şcoală şi să se înfrupte din şase cutii de jumătate de kilogram de arome

aurii şi albe; eram sigură că asta trebuia să însemne ceva. Frances şi sora ei Margaret veneau duminicile doar ca să stea în faţa frigiderului şi să se holbeze la salata de crabi şi la friptura de pui de la Poultry Mart, la îngheţata cu cafea, vanilie şi stafide cu rom. Eram nişte făpturi îndrăgostite care ne uitam lung la corpurile aurii ca luna ale iubiţilor noştri. După câteva minute de murmurat şi salivat, alegeam ce voiam să mâncăm şi le puneam pe masă, cu ochii lucind. Cu fiecare lingură de mâncare, psalmodiam în tăcere: Am o familie normală, în frigider e pui fript şi îngheţată, sunt la fel ca tine, de sunt la fel. Dacă mămica umple frigiderul, înseamnă că ne iubeşte, înseamnă că este o mămică normală. Aşa că ce dacă nu e niciodată acasă? Aşa că ce dacă tata nu vorbeşte niciodată cu nimeni? Asta e ceva real, poţi vedea mâncarea, o poţi atinge, e o mâncare mai bună decât orice mâncare pe care o pune oricare altă mamă în frigiderul ei. Mămica mea este o mămică bună, o mămică drăguţă, aşa este. O mamă care cumpără Häagen-Dazs nu poate să se gândească să plece, te rog, Doamne, nu îi lăsa să divorţeze.

Dar învelişul iluziei era subţire ca gheaţa din noiembrie de pe un iaz. Dacă te uiţi la ea de pe culme, crezi că poţi patina pe iaz cu orele. Dar când o încerci cu degetul, se despică şi gheaţa e înghiţită de apă. Mă înveleam şi eu cu gheaţă de noiembrie: mămica mea este o mămică obişnuită şi suntem o familie obişnuită. Mă minţeam singură, îmi minţeam prietenele. Credeam în minciunile mele.

Cu cât mă prefăceam mai mult, cu atât deveneam mai fragilă. Cu cât mă prefăceam, cu atât era mai probabil ca orice să declanşeze infernul disperării pe care îl ascundeam. Cu cât era mai mare distanţa dintre adevăr şi aparenţă, cu atât era mai mare posibilitatea de-a fi nimicită de o singură mişcare greşită. Să ţin regim şi să mă prefac că nu mă deranja să nu mănânc brânză sau ciocolată, sau să nu mai văd tot restul vieţii vreo prăjitură m-au făcut de fapt să înfulec nebuneşte atunci când cineva făcea un comentariu despre părul, rochia mea sau despre vreme. Faptul de

a-mi fi petrecut ani întregi prefăcându-mă că nu am simțit nimic când mama a plecat m-a făcut să mă simt părăsită când Matt a plecat într-o călătorie de trei zile. Sindromul „greşelii fatale" este un simptom al unei vieți întregi cufundată în minciuni.

* * *

Aveam şaptesprezece ani când am încercat să îi spun cuiva adevărul. Eram cu prietena mea Penny la o braserie de pe Middle Neck Road. Comandasem o cafea dietetică şi scrijeleam cu degetul linoleumul tejghelei. Mama venise acasă la patru şi jumătate dimineața şi tata plecase la serviciu la şase şi jumătate. Am vrut să îl prind de umeri şi să strig la el să facă ceva; am vrut să-i strig mamei mele că este o adulterină şi să îi spun că încalcă una dintre Cele Zece Porunci. În loc de asta, am hotărât să îi spun lui Penny ce am văzut şi să îi cer sfatul. Penny era singura mea prietenă a cărei mamă divorțase, aşa că presupuneam că ştie despre lucruri de genul adulterului.

Când cafeaua mea cu malț şi hamburgerul ei ne-au fost aduse, am spus:

— Mama ta a avut o aventură când era căsătorită cu tatăl tău?

— Nu, a răspuns ea, băgându-şi o bucată de castravecior murat în gură.

Nu avea să fie uşor. Am scotocit prin bolul cu salată de varză acră, agitând o bucățică de morcov din amestecul de maioneză şi varză.

— Păi, ce vrei să spui? Adică, de ce au divorțat?

— Nu ştiu. Cred că nu erau fericiți împreună.

— Mama ta te-a bătut vreodată?

— Nu, a răspuns ea din nou. Ah, dar ai văzut-o pe noua prietenă a lui Jeffrey Etras? Învață la Roslyn; e la liceu şi Sue mi-a zis că a mers tot drumul cu un băiat de la colegiu pe bancheta din spate a maşinii! Oau, poți să crezi asta?

— Cred că mama mea are o aventură, am spus repede.

— O, nu fi caraghioasă. E cea mai mare neghiobie pe care am auzit-o.

— Da, aşa cred şi eu, am spus, şi am mai mâncat puţină salată de varză în timp ce aşteptam a doua cafea cu malţ.

* * *

În următorii optsprezece ani, am devenit expertă în două mecanisme eficiente de supravieţuire: negarea şi minimalizarea. Când am fost în India şi am aflat despre reîncarnare şi alegerea propriilor tăi părinţi, am hotărât că a trebuit să cresc într-o familie alcoolică şi violentă pentru ca sufletul meu să tragă învăţămintele situaţiei respective. Mi-am iertat mama. Am continuat să îl idealizez pe tata. Totul era bine. Asta până acum câţiva ani, când l-am întâlnit pe Matt şi m-am simţit brusc iarăşi ca un copil. De fiecare dată când pleca undeva, de fiecare dată când se supăra pe mine, limba îmi îngheţa în clipa în care încercam să alcătuiesc cuvintele care-mi fuseseră surghiunite cu treizeci de ani în urmă. Cuvinte precum: „Mă tem că, dacă pleci, nu te vei mai întoarce niciodată". Cuvinte precum: „Rămâi cu mine, am nevoie de tine, când te superi, mi-e teamă că o să mă distrugi".

* * *

Sindromul „greşelii fatale" este o descriere a ceea ce se întâmplă când cineva sau ceva declanşează sentimentele pe care nu am învăţat niciodată să le descriem în cuvinte. Este o descriere a schimbării bruşte pe care o suportăm când sentimentele inconştiente şi negate ies la suprafaţă şi, ca un roi de albine, umplu aerul cu un zumzet atât de intens, că te scoate din minţi. Este rezultatul faptului de-a fi adult şi de-a percepe prezentul aşa cum ar face un copil.

În timpul unui seminar pe care l-am condus la Chicago, i-am rugat pe participanţi să îşi descrie copilăria într-un cuvânt sau două. Am transcris la întâmplare vreo duzină de răspunsuri: destrămată, năucită, izolată, singuratică, zonă de război, tristă, OK, beată, violentă, ca Hiroshima, chinuită. Nu uitaţi că era un seminar despre eliberarea de mâncatul compulsiv, nu despre familii destrămate, abuz sexual, alcoolism sau bătaie.

Am lucrat cu mai multe mii de oameni pe an. Am condus ateliere timp de doisprezece ani. Cei mai mulți își descriu copilăria exact în același fel ca acei doisprezece participanți din Chicago. Spun asta nu ca să acuz mamele și tații, ci ca să le ofer o explicație copiilor adulți: când copilăria ți-a fost destrămată și nu ți-ai oferit prilejul de-a ține doliu după anii pierduți, vezi viața prin lentilele „destrămării". Vezi că viața asta nu e drăguță, viața nu este sigură, că nu te poți baza pe nimic. Când ceva merge bine — o relație, o situație — te simți ca un spectator și îți spui că ar fi mai bine să nu crezi că va dura. Cu trei ani în urmă, am scris în jurnalul meu: „Când sunt fericită, mă întreb dacă neg ceva, și când sunt nefericită, mă întreb dacă o să fiu mereu așa".

Când privești lumea prin lentile sparte, ea arată sfărâmată. Porți în inima ta viziunea unei catastrofe iminente, astfel încât atunci când se întâmplă ceva — te întorci dintr-o călătorie și oala e arsă, mănânci o bucată de pizza când nu ți-e foame — reacționezi cu tristețea și furia a zece mii de ani. Oala e arsă, mama te-a părăsit, tata te-a abuzat, iubitul tău a aruncat în tine cu o cratiță de fontă pentru prăjit, ajungi la închisoare pentru participarea la o manifestație, delfinii sunt uciși pentru sendvișurile cu ton și ai căzut la concursul de ortografie când aveai zece ani fiindcă Ricky Petosa te-a ciupit de fund. Nu e doar momentul acesta, nu e doar această greșeală fatală, sunt toate momentele, toate mișcările greșite când ai fost rănit și e ca și cum totul a fost pierdut și nimic nu va mai fi din nou cum trebuie. O singură mișcare greșită și toate trădările și resentimentele nespuse, visele spulberate, groaza de-a trăi cu un tată pe care trebuie să îl salvezi sau cu o mamă pe care trebuie să o corcolești, o singură mișcare greșită și fiecare mișcare greșită în parte pe care a făcut-o vreodată cineva în viața ta devine această „greșeală fatală", de acum.

Te despici în două persoane: adultul care nu are nimic de-a face cu suferința și copilul care nu simte altceva decât suferința. Adultul care funcționează lin și răspunde adecvat și copilul care are muchii ascuțite și vrea să spună „nu" la toate, să fie alinat

tot timpul, să se ridice şi să plângă ca să i se dea atenție în toiul unui concert. Acest copil este martorul tău; trecutul este gravat pe vecie în corpul lui, ca un semn cu fierul roşu făcut vitelor. Când oamenii ajung să te cunoască, te simți ca şi cum nu ar vedea cel tău adevărat, deoarece ştii că săptămâna viitoare sau luna următoare, sau anul viitor o singură mişcare greşită poate readuce la viață trecutul nerezolvat ascuns în tine. Eşti ca un desen cu puncte ce trebuie reunite printr-o linie, fără linia care să le unească. Ai îngropat firul care conferă înțeles tuturor şi, făcând asta, ai dat unor eclere puterea de a-ți ruina viața.

* * *

Sindromul „greşelii fatale" este o descriere a efectului pe care evenimentele nerecunoscute sau minimizate din trecut îl au asupra vieții noastre de zi cu zi. Trebuie să trecem încă o dată prin tot trecutul şi să îl depăşim ca să trăim în prezent. Să trecem prin el, nu pe lângă el. Să trecem prin el, nu peste el. Să trecem prin el, nu să îl ocolim. Să vorbim, să simțim, să plângem, să ne înfuriem, să râdem de el, să îl recunoaştem fără teamă. În acest fel, prezentul devine el însuşi, nimic mai mult. Când mănânci pizza congelată fiindcă cineva de la serviciu a spus că i se pare că te-ai îngrăşat, nu înseamnă că ți-ai dovedit ție însăți, că i-ai dovedit mamei tale sau fostului tău supraveghetor de la întâlnirile „Weight Watchers" („Paznicii greutății") că nu poți să slăbeşti niciodată şi că vei fi grasă şi urâtă tot restul vieții, ci doar că ai mâncat o pizza congelată. Şi data viitoare când ți-e foame, vei mânca din nou. Când te cerți cu iubitul tău şi el îți spune că eşti egoistă, asta nu înseamnă că mama ta avea dreptate şi că eşti un om groaznic şi că nu poți iubi niciodată pe cineva, ci că iubitul tău s-a înfuriat şi te-a făcut egoistă. Şi când nu e furios, îți va spune din nou Gâzuliță.

Capitolul 6

Doliul după anii pierduți

Stau în „Camera de Cocos“ din Le Baron Hotel din San José cu Rose şi Deborah; e două dimineața şi am cu douăzeci şi două de kilograme peste greutatea mea naturală. Sunt mai grasă ca oricând. E a treia săptămână de când m-am angajat să nu mai țin regim; am petrecut treisprezece zile nemâncând altceva decât chipsuri cu ciocolată — uscate şi la cuptor — şi sunt îngrozită că o să mă îngraş cu patruzeci şi cinci de kilograme şi că nu o să mai mănânc tot restul vieții altceva decât zahăr. Sunt îngrozită că hotărârea de-a mă încrede în mine însămi este permisiunea de-a mă îndopa pe ascuns, iar convingerea că pot mânca ce vreau este temelia celei mai rele păcăleli pe care mi-am tras-o vreodată singură.

Rose comandă o salată grecească; Deborah comandă pui fiert şi dovlecei; eu comand o prăjitură cu ciocolată cu înghețată de vanilie şi sirop de caramel.

Când chelnerul îmi pune prăjitura în față, Deborah spune:

— Nu-mi vine să cred că o să mănânci aşa ceva! Uită-te la tine — eşti mai grasă ca oricând. Cum poți să-ți faci asta? E aproape revoltător să o vezi.

Sunt o baltă de ruşine. Vreau să dispar fără un cuvânt şi vreau să mănânc masa. Urăsc tot ce am — degetele scurte şi dolofane, picioarele ca nişte trunchiuri de copac — şi o urăsc pe Deborah. Are dreptate, e revoltător. Sunt revoltătoare.

Tăcerea e apăsătoare, dar habar nu am ce să spun. Pare ridicol să îi spun că faptul de-a mânca prăjituri cu ciocolată şi înghețată la două dimineața o să mă ajute să slăbesc şi nu pot să îi spun să îşi vadă de treabă; nu am spus asta nimănui.

Stau la masa copiilor de la Grossinger's Hotel din Catskill Mountain. Chelnerul vine să ne ia comanda. Geri cere drob şi piure de cartofi, Ricky un hamburger, Donald friptură de pui. Nu îmi place nimic din meniu în afară de legume, aşa că cer legume. Când chelnerul îmi pune în față farfuria plină de legume colorate, toți copiii încep să strige:

— Uuh, ăăă, legume, ce scârbos.

Le trimit înapoi şi cer în locul lor drob.

Deborah aşteaptă să îi răspund.

Trag adânc aer în piept. Îmi ridic ochii de la învelişul de înghețată ce se topeşte, partea care îmi place cel mai mult, şi mă uit la ea. E supărată rău, gata de ceartă.

— M-am hotărât să nu mai țin regim. Îmi acord un an ca să mănânc tot ce vreau fără să mă simt vinovată, îi spun.

Glasul ei surprins începe să zbârnâie. Nu mai aud nimic din ce spune. Nu îmi pasă ce crede. Mănânc jumătate din prăjitură şi iau trei înghițituri de înghețată. Când mă duc acasă, mănânc o felie de pâine prăjită cu unt de arahide, trei pumni de amestec de cereale cu fructe şi o banană. Dacă stivuiesc destulă mâncare peste ruşine, poate că nu o s-o mai simt deloc.

* * *

În primul an după ce mi-am schimbat atitudinea şi comportamentul față de mâncare, m-am întrebat aproape zilnic dacă nu sunt nebună. Toți cunoscuții mei țineau regim. Când i-am spus conducătoarei grupului meu „Weight Watchers" de miercuri că îmi luam un concediu excepțional, mi-a răspuns:

— Să mănânci rezonabil şi să fii atentă la tot ce bagi în gură pentru tot restul vieții sunt singurele lucruri care merg.

Am încuviințat din cap, uitându-mă la bluza ei verde de mătase şi la machiajul aplicat cu grijă sub ochi. Voiam să am siguranța ei, voiam să îmi spună ce curajoasă eram, voiam să îmi ureze noroc.

M-am îngrăşat cu patru kilograme şi jumătate în primele două luni şi cu unu şi jumătate în luna următoare. În cea de-a patra lună greutatea mi s-a stabilizat. La sfârşitul celei de-a cincea luni fără regim, mă mențineam la o greutate cu aproape şase kilograme mai mare decât cea mai mare pe care o avusesem vreodată — şi nu mă puteam hotărî dacă este un succes fabulos sau un eşec jalnic. Cu trei luni înainte, nu aş fi crezut că se poate să mănânci ce vrei şi să nu te îngraşi, chiar şi o zi; pe de altă parte, eram deja grasă, aşa că ce conta că nu mă mai îngrăşam?

Într-un an şi jumătate, ajunsesem de la mărimea 2 la mărimea 16 şi eram mai exigentă ca oricând cu mâncarea. Dacă intram într-un restaurant şi nu aveau ceva care să mă „farmece“[7] — o mâncare pe care ştiam că o vreau fără să o văd, fără să fi auzit de ea sau fără să o gust —, plecam. Într-o seară, m-am dus cu Rose la patru restaurante diferite fiindcă nu puteam găsi ceva atrăgător. Dacă pâinea era adusă rece la masă, îi ceream chelnerului să o ia înapoi la bucătărie şi să o încălzească. Când am ieşit la cină cu tata, am comandat o ceaşcă de apă clocotită cu lămâie. Când am fost în vizită acasă la mama în acel an, am mâncat înghețată de cafea cu frişcă la micul-dejun. Pentru prima dată în viață, ceream ce voiam şi nu aş fi lăsat pe nimeni să îmi spună că nu se poate. Nimeni nu ştia ce să îmi spună, cum să vorbească cu mine. .Nimeni nu ştia ce fac.

Eu ştiam.

Pe 16 mai 1980, a cincea lună fără regim, am scris: „Anulez douăzeci şi opt de ani în care mi s-a spălat creierul, mi s-a spus că sunt sac fără fund şi că trebuie să fiu vigilentă în încercarea

---

[7] Pentru mai multe detalii despre mâncărurile „fermecate“ sau care „îți lasă gura apă“, vezi cartea mea *Breaking Free from Compulsive Eating* (New York; Signet, 1984), pp. 35–37.

de-a mă controla. *Nu* sunt lipsită de coloană vertebrală; *nu* sunt mâncăcioasă. Nu trebuie să mă tem de mine însămi. Pot — şi vreau — să am încredere în mine ca să îmbrăţişez ceea ce este dătător de viaţă şi să resping ceea ce m-ar distruge. Pot fi iubită, iubesc; opţiunile mele în privinţa mâncării o să reflecte acest lucru, dacă îmi acord o şansă".

Când am încercat să le spun asta prietenelor mele, mai ales celor care ţineau regim, a fost ca şi cum aş fi vorbit la pereţi.

* * *

Acum câteva săptămâni, Matt mi-a spus că în copilărie mama lui îi confecţiona ghetuţe speciale.

— Îţi *făcea* ghete? Dar ce aveau alea din magazin?

— Aveam nişte picioare enorme; toţi din familie le aveau aşa. A descoperit Murray's Space Shoes şi a făcut mulaje de ghips după picioarele noastre, apoi a făcut ghete care să se potrivească cu mulajele. Îmi amintesc de prima dată când m-am jucat afară încălţat cu ele. Mă simţeam de parcă pluteam.

Mama lui îi făcuse ghete.

Mama lui invitase echipa de şah să joace la ei acasă, astfel încât Matt să simtă că prietenii lui sunt întotdeauna bine veniţi.

Când prietenul său cel mai bun, Kenny, şi-a scos măseaua de minte, a vrut să se ducă la Matt acasă pentru ca Barbara să aibă grijă de el, să îi facă o cremă de ouă.

Mama îl învăţase să gătească. Când s-a dus la colegiu, îşi trimiteau reciproc reţete. Mai face şi acum borşul de varză al mamei lui în serile ploioase de iarnă.

Singura traumă de care îşi poate aminti Matt este seara în care a căzut în scaunul veceului şi părinţii lui dădeau o petrecere, încât a trebuit să urle din răsputeri ca să îl audă cineva şi să îl scoată de acolo.

Nu îmi pot imagina siguranţa unei vieţi cu o mamă care să îmi confecţioneze ghete. Şi Matt nu îşi poate imagina o viaţă fără aşa ceva.

Când îi spun că îmi plâng anii irosiți, când îi vorbesc de dramă, de control şi de compulsie, dă afirmativ din cap şi murmură cuvinte de compasiune, dar nu înțelege. Nu cu adevărat.

Când vorbesc la un seminar despre nevoia de-a ne întoarce la începuturi, de-a ne dezgropa eurile şi de-a merge înapoi la ceea ce se află dedesubtul compulsiei, la suferința care i-a dat formă şi a făcut-o necesară, la mesajele pe care le-am primit despre noi înşine îi pot vedea pe participanți străduindu-se să mă înțeleagă, dar fără să reuşească totuşi, nu cu adevărat.

E prea târziu, spun ei. Avem cincizeci şi şaizeci de ani. Nu e timpul să încetăm să vorbim despre ce ni s-a întâmplat când aveam doisprezece ani?

Ba da.

E timpul să încetăm să mai vorbim despre acest lucru şi să facem ceva în privința lui.

* * *

Mama mea.

A avut note maxime ani de zile şi apoi, la un moment dat, nu îşi poate aminti de ce, nu i-a mai păsat de şcoală, nu i-a mai păsat de ea. O întreb despre acel moment.

— Ți s-a întâmplat ceva ce te-a supărat?

— Nu, din câte îmi amintesc.

— Mamă, îi spun, încercând să ghicesc, ai fost vreodată abuzată sexual?

— Da.

— Da? Ai vorbit vreodată despre asta? I-ai spus vreodată mamei tale? Ce s-a întâmplat?

— Nu, nu am vorbit niciodată. Nu părea mare scofală. Şi s-a întâmplat cu mult timp în urmă. Ce a fost, a fost.

— Dar *ce s-a întâmplat?*

— Locuiam într-un bloc vechi din Bronx, şi vărul meu Arnold locuia sub noi. Duminicile, când ne duceam în vizită, mă încuia în baie şi îşi scotea penisul, spunându-mi să i-l frec uşurel până

ce se întărea şi ejacula. Mi-a spus să nu îi spun niciodată mamei. Şi nu i-am spus-o niciodată. Era din familie, nu m-ar fi crezut.

— Mamă, trebuie să te fi afectat. Trebuie să te fi făcut să te simţi ruşinată de corpul tău, ca şi cum ai fi fost murdară sau rea în vreun fel.

Stăm în odaia care fusese dormitorul meu, aceeaşi odaie în care am chemat-o pe Penny Lithgow şi am dormit cândva cu ea de vreo douăzeci şi unu de ori. Nu îmi plăcuse camera asta. Avea un covor cu flori de portocal şi un dulap în perete modular, maro-închis, cu sertare încadrate de drugi aurii. Voiam dantelă şi mileuri. Voiam mobilă albă, un pat cu baldachin, o cameră de fată.

Acum este o cameră confortabilă, cu covor de pluş de culoarea nisipului şi cu fotografii de-ale rudelor pe pereţi. Într-una din ele, o femeie tânără şi blondă cu ochi care tânjesc şi buze care par să întrebe ceva ţine în mână o diplomă de liceu; un an mai târziu, se mărita cu tata.

Cu cinci ani în urmă, mama a dărâmat peretele din fund al camerei şi a pus în loc un bovindou. În cameră nu a mai rămas acum nicio urmă de portocaliu sau dezamăgire. Este inima casei, locul unde te duci dacă vrei să discuţi cu cineva, să tragi un pui de somn, să citeşti, să te simţi în siguranţă. Locatarii îi primesc pe oaspeţi în camera de zi, mănâncă în bucătărie, dar trăiesc aici.

Stau cu mama pe canapeaua acoperită de un pled bej, cu faţa una la cealaltă. În spatele ei este o junglă de plante. O floare cu petale proeminente se iţeşte dintr-o masă de frunze lucioase.

Mama se gândeşte la efectul molestării.

Când îşi descrie copilăria, mama arată ca un copil de unsprezece ani curat şi îngrijit. Picioarele încrucişate, obrajii împurpuraţi, ochii ridicaţi.

— Cred că trebuie să fi avut un efect, dar sincer nu-mi amintesc... Eram aşa de singură în anii aceia... Am încercat să fiu o fată foarte bună... Veneam de la şcoală şi nimeni nu era acasă, mama era vânzătoare la Macy's şi mă duceam în bucătărie şi mâncam... bucăţi mari de pâine neagră făcută de bunica... Nu mi-a mai păsat

de învățătură, nimănui nu a părut să îi pese vreodată... Mama era mereu supărată pe sora mea, ea era cea rea, aşa că eu am încercat să fiu cea bună, nu am înjurat niciodată, am făcut întotdeauna ce mi-a spus, dar ei nu au observat asta niciodată... Eram aşa de singură şi sufeream de sărăcie, nu aveam destui bani, niciodată nu erau destui bani, niciodată destui...

Niciodată destul. Bani, mâncare, dragoste.

Niciodată destulă dragoste.

Aşa că s-a măritat cu primul băiat care i-a dat atenție, un băiat de la care nu a putut primi niciodată îndeajuns de mult. Tatăl meu.

— Nici măcar nu mi-am dat seama că eram nefericită până la treizeci de ani. Şi deodată m-am trezit cu un soț care nu venea niciodată acasă şi cu doi copii care aveau nevoie de mine. Dar nu aveam nimic de dat. Singurul lucru la care mă puteam gândi era să scap de sentimentul ăsta cu care trăisem toată viața. Singurătatea de nesuportat. Trebuia să scap. Trebuia să plec. Nu îți dai seama că nu avea nicio legătură cu tine?

Plângem amândouă. Dau din cap că da, apoi că nu.

— Pot să-mi dau seama acum, mamă. Atunci nu puteam.

— Am pierdut toți anii în care te-ai făcut mare. Nici măcar nu-mi pot aminti ce s-a întâmplat în acei ani. Luam pastile de dormit seara şi pastile de slăbit ziua. Beam. Am avut accidentul ăla...

Accidentul. Plecăm de la hotel. Tata predă camera, plăteşte nota, eu stau în parcare cu mama. Se sprijină cu piciorul drept de o maşină. Ron Macaluso se urcă în maşina lui nouă şi argintie marca Thunderbird, cu banchete de piele roşie şi porneşte spre maşina de care se sprijină mama. Nu o vede şi intră în piciorul ei, strivindu-l între maşina lui şi cealaltă. Mama țipă. Țipătul îmi sfredeleşte corpul ca fierul zimțuit care sfâşie măduva oaselor. Mama cade. Mamă, mamă, eşti bine? Cheamă o ambulanță, şoptește ea.

În drum spre spital, merg cu ea în ambulanță, vorbind tot timpul. Mi-e teamă că o să moară dacă tac.

E în stare de şoc, spune doctorul. O să fie bine. Piciorul nu e rupt, doar contuzionat. Contuzionat rău. E nevoie de un an ca să se vindece.

E anul în care ne-am mutat în regiunea Great Neck. Este anul pe care îl consacră pastilelor de dormit. Este anul în care se târăşte jos din pat sâmbăta după-amiază şi îl imploră pe tata să o ducă la plimbare. Acum, când povesteşte, spune că el nu voia să o ia. Eu nu îmi amintesc asta. Îmi amintesc tapetul de un verde trist cu desene de un auriu catifelat, mirosul întunericului de miez de noapte din noua noastră casă, pe mama în cămaşa ei de noapte roz, cerşind un pahar de suc de ananas. Gemând să i se dea atenţie.

La şcoală eram fata cea nouă. O fată mai mare pe nume Betty mă urmărea în fiecare zi. Fugeam spre casă, mă întorceam şi o vedeam urmărindu-mă şi făcând gesturi cu mâinile ca şi cum m-ar fi sugrumat. Mă năpusteam în casă, cu inima bubuind în piept, simţindu-mă ca şi cum făcusem ceva rău şi Betty voia să mă pedepsească — şi primul lucru pe care îl auzeam era glasul rugător al mamei:

— Genie? Genie? Îmi aduci nişte suc de ananas?

Voiam să îi spun de Betty. Voiam să îi spun de Ron Adelman şi Bobby Wilner şi Robert Ostropopper care îşi umflau obrajii şi se legănau de fiecare dată când mă vedeau, care înconjurau casa sâmbătă seara când nu eram acasă decât eu şi fratele meu Howard şi zbierau la mine să le dau drumul înăuntru. Eu nu le deschideam. Mă uitam pe furiş pe fereastra de la baie ca să văd dacă plecaseră, dar ei stăteau tot acolo, ţipând. Ştiam că dacă aş fi fost drăguţă şi zveltă, nu s-ar fi purtat aşa cu mine. Dar eram urâtă, netoată şi grasă. Voiam să îi spun mamei, dar ea zăcea într-o lume a lâncezelii. Nu mai era loc pentru nimeni; suferinţa ei era o lume în sine.

— Nu erai acolo, mămico. Aveam nevoie de tine şi tu nu erai acolo.

— Ştiu... şi îmi pare rău, dragă. Nu ştiu ce să mai spun. După accident, când am putut în sfârşit să merg, singurul lucru la care

puteam să mă gândesc era să plec. Nu aveam energia să divorțez — mama mea se târâse deja în coate şi în genunchi implorându-mă să n-o fac —, aşa că m-am hotărât să rămân cu tatăl tău, dar eram extrem de nenorocită.

* * *

Nu voi avea niciodată o copilărie fericită. Am ratat-o: dragostea, recunoaşterea, sentimentul de-a conta. Am ratat-o din primul moment şi nu voi mai avea niciodată altă şansă. Am blestemat-o douăzeci de ani, dar să blestemi nu înseamnă să te vindeci. Vindecarea e altă poveste.

* * *

Primul pas în vindecare este să spui adevărul. Când spui adevărul, îți recunoşti pierderile. Când îți recunoşti pierderile, suferi din cauza lor. Când suferi după ele, renunți să te mai defineşti în funcție de cât de mult şi de rău ai fost abuzat. Începi să trăieşti în prezent, în loc să trăieşti reacționând la trecut.

Atâta vreme cât mănânci compulsiv, viața ta ține de ce mănânci, cât mănânci, cât cântăreşti şi cum vei arăta, cum vei fi când vei înceta să mănânci compulsiv. Suferința ta pare să fie legată de hrană, voință şi de faptul de-a arăta într-un fel anume. Dar suferința ta e legată de altceva decât pare a fi legată. Şi dacă nu ştii de ce anume e legată suferința ta, nu te poți elibera de ea.

* * *

Am văzut cu Matt *Printre gorile*, un film despre Dian Fossey şi munca ei inedită cu gorilele din Africa. Când braconierii măcelăreau gorilele adulte ca să le vândă capetele bogătaşilor care şi le atârnă pe pereți, am plâns atât de amarnic, că Matt m-a scuturat de umeri şi mi-a spus:

— Nu e decât un film, Geneen, nu omoară cu adevărat gorilele.

Când oamenii au reuşit să ducă puii de gorilă la grădina zoologică, când puiul de gorilă a țipat în timp ce era băgată în cuşcă, am hohotit şi i-am spus lui Matt să plecăm.

Era neajutorarea ei. Nu suportam să o văd. Nu suportam să o simt.

Fratele meu, Howard, spune:

— Am văzut ce se întâmplă în familia noastră şi am hotărât că nu puteam face nimic; mă depăşea, aşa că m-am desprins. Era ca şi cum mi-aş fi injectat novocaină şi am trăit amorţit douăzeci de ani.

Nu şi eu. Am văzut ce se petrecea şi mi-am suflecat mânecile. Am spus:

— Pot să schimb lucrurile. Pot să îi fac pe părinţii mei să fie fericiţi împreună. Dacă sunt destul de dulce, dacă îl mint pe tata pentru mama, dacă o mint pe mama pentru tata, dacă îi mint pe amândoi în privinţa disperării mele, ştiu că pot crea familia pe care o vreau. Nu voi fi neajutorată. O să fiu atât de bună, că mama va fi mama perfectă, iar tata va fi tatăl perfect. Nu o să renunţ. Nu o să renunţ niciodată.

Şi nu am renunţat. Când mama ţipa la mine, pleca la trei dimineaţa îmbrăcată pentru amantul ei în piele roşie şi mirosind ca gladiolele într-o casă funerară, închideam porţile ochilor mei, pieptului meu şi mă ascundeam îndărătul unui zid unde sentimentele mele se puteau izbi unele de altele ca nişte bile de biliard fără să le audă cineva. Nici măcar eu. Eram dispusă să admit să mă simt neajutorată faţă de ceva ce făceam *eu* — mâncatul, de pildă —, dar nu eram dispusă să mă simt neajutorată faţă de ceva din afara mea. Nu avea niciun rost, îmi ziceam eu, să îmi îngădui să mă simt tristă, supărată ori singură dacă nu puteam face nimic pentru a îndrepta situaţia. Am hotărât să îmi îngădui doar sentimentele în privinţa cărora puteam face ceva, sentimente cărora le puteam găsi un loc în corpul meu, sentimente care ar fi fost acceptabile pentru mama şi tatăl meu.

În loc să simt neajutorarea unui copil a cărui mamă era în afara controlului său, am crezut că mâncatul era cel scăpat de sub orice control. Şi nu numai mâncatul. Sentimentele mele: nevoia de încurajare, alinare, atenţie. În loc să simt neajutorarea

unui copil al cărui tată ignora istericalele soției sale, nu își proteja copiii, nu făcea nimic ca să se întrebe care era partea lui de vină, l-am protejat. I-am găsit scuze. Am spus că muncește prea mult ca să se mai necăjească din cauza soției lui rele. Mi-am pus că mă iubea mai mult ca orice pe lume. Am închis porțile sufletului.

Am învățat sălbăticia de la ea și negarea de la el. Am devenit sălbatică, cu mâncarea, sălbatică în sentimentele despre mine — și am negat că ar mai fi și altceva în neregulă. Sălbăticia și negarea erau niște mijloace de apărare minunate. Eram cu adevărat neajutorată. Și totodată eram blocată. Nu puteam cere niște părinți noi. Nu aveam altă soluție decât să locuiesc în casa asta și să supraviețuiesc cum puteam.

Problema nu e că mă apăram extrem de bine în copilărie, problema e că nu mă apăr ca un adult.

Rădăcinile compulsiei sunt îngropate dedesubtul acestor sisteme minunate de apărare. Mâncatul compulsiv este o reconstituire simbolică a modului în care ne-am denaturat sentimentele când am început să mâncăm compulsiv: ne înghițeam sentimentele, ne acuzam singuri, ne simțeam lipsiți de control; credeam că nu puteam primi îndeajuns. Dacă ne lăsăm captivați de credința că mâncarea este problema noastră, nu ne vom vindeca niciodată de rănile pentru exprimarea cărora am devenit compulsivi.

Care este sentimentul cel mai înspăimântător pe care ți-l poți imagina?

Ce anume nu îți poți îngădui să simți?

Care au fost înțelegerile tacite pe care tu și familia ta le-ați încheiat în privința recunoașterii — sau nerecunoașterii — adevărului?

Cine se afla acolo ca să te asculte și să te sprijine?

Cine din familie se ocupa de tine?

Ce se întâmpla când greșeai?

Acestea sunt întrebările pe care să ți le pui singur.

Dar cei mai mulți dintre noi nici nu ajungem să ni le punem, deoarece ar însemna să retrăim suferința situațiilor pe care ni le-am alungat din minte de prima dată. De ce ni le-am mai readuce acum în minte? Sau poate că nu credem că este realmente posibil să mâncăm, să simțim sau să trăim ca un om normal. Atâta vreme am crezut că nimeni nu ne înțelege. Credem că problemele noastre sunt diferite de ale oricărui altuia. Nu ne vedem ca un întreg. Am renunțat la speranță sau nu ajungem la întrebările corecte fiindcă tot mai suntem supărați că nu am avut parte de dragoste în copilărie, sau fiindcă tot mai aşteptăm să vină cineva şi să îndrepte lucrurile.

Ca adulți, vrem în continuare ceea ce nu am primit când eram copii şi o vrem în forma în care nu am primit-o: altă persoană care să ne iubească şi să ne răsfețe, cineva care să fie complet răspunzător de starea noastră de bine.

* * *

Am pierdut ceva ce este ireparabil: am pierdut şansa de-a trece prin viață ştiind că putem fi iubiți. Acesta era dreptul nostru dobândit la naştere şi nu l-am primit niciodată. Acum trebuie să facem eforturi ca să obținem ceea ce alții au primit de la sine numai fiindcă au avut altfel de părinți.

Părinții noştri erau răspunzători de noi când eram copii, dar nimeni nu este răspunzător de noi când suntem adulți. Dacă nu au fost prezenți în primul moment, nimeni nu le poate lua locul. Niciun iubit, niciun prieten foarte bun, niciun profesor, niciun terapeut, niciun grup de sprijin, nimeni. Numai tu. Tu eşti singurul care îți poți oferi dragoste necondiționată, siguranță şi atenție constantă. Numai tu.

Când mama mea l-a întâlnit pe Dick, bărbatul cu care a fost căsătorită ultimii optsprezece ani, viața ei a căpătat culori pastelate. În loc să năvălească într-o cameră, intra fără zgomot. În loc să mârâie la fericirea altora, se bucura de a ei. Şi cu toate că aveam nouăsprezece ani şi locuiam la New Orleans, îmi amintesc

de uşurarea pe care o simţeam la gândul că acum o să am în sfârşit mama pe care mi-o dorisem dintotdeauna. Acum, că este fericită, o să fie acolo pentru mine. Am aşteptat multă vreme acest lucru. Am aşteptat şi acum aşteptarea mea a luat sfârşit.

Dar nu a fost aşa. De fiecare dată când o vedeam, continuam să aştept ca ea să spună şi să facă ceea ce mama visurilor mele spunea şi făcea: să îmi pună întrebări, să îmi asculte răspunsurile, să îi pese de ceea ce îmi păsa mie, să nu uite ce îi spusesem ultima oară când vorbiserăm. Să fie implicată în viaţa mea.

Uneori o făcea. Alteori nu. Şi de fiecare dată când nu o făcea, mă înfuriam iarăşi. Nu ai fost aici, mămico, şi aveam nevoie de tine. Mai am şi acum nevoie. Nu e cinstit. Mama lui Matt îi făcea ghete speciale.

Mâncăcioşii compulsivi îşi petrec viaţa aşteptând. Noi spunem că aşteptăm să slăbim şi să ajungem zvelţi. Nu aşteptăm să ajungem zvelţi. Aşteptăm ca dorinţa noastră să se potolească. Aşteptăm să scăpăm de povara propriului nostru eu. Aşteptăm să ne simţim întregi. Copilul rănit e tot rănit, aşteptând ceea ce nu a primit niciodată. Şi în indisponibilitatea noastră de a-l asculta, exact aşa cum părinţii noştri nu erau dispuşi să ne asculte, confundăm dorinţa de-a fi iubiţi cu dorinţa de-a fi slabi.

Este o confuzie enormă, care schimbă întreaga viaţă.

* * *

Am asistat anul trecut, la Berlin, la o discuţie organizată pe tema „Holocaustul: se poate întâmpla din nou?“ L-am ascultat pe un supravieţuitor al lagărelor de concentrare pe nume Sidney povestind ce a trăit în şapte lagăre diferite în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Spunea că a fost despărţit de familia sa şi dus de nazişti în primul lagăr când avea şaptesprezece ani, împreună cu cel mai bun prieten, pe care îl ştia de la grădiniţă. Într-o zi, când se aliniaseră pentru corvoadă, comandantul lagărului a intrat şi l-a întrebat pe prietenul lui Sidney de ce arată ca dracu'. Băiatul s-a ridicat şi a spus:

— Arăt ca dracu', Herr Commandant, fiindcă mi-e extrem de foame. Nu ne-au dat nimic decât coji murdare de cartofi, şi asta a fost acum trei zile.

Comandantul a spus:

— Nu pot să cred asta. Le-am spus să vă hrănească. Acum, spune-mi adevărul. De ce arăţi ca dracu'?

— Dar spun adevărul. Nu am mâncat nimic de acum trei zile, de la cojile murdare de cartofi.

Comandantul a repetat întrebarea, şi prietenul lui Sidney i-a spus că îi era foame şi de ce. După ultimul schimb de replici şi în timp ce Sidney se uita la ei, comandantul şi-a scos pistolul şi l-a împuşcat pe băiat în cap. În timp ce zăcea, pe moarte, comandantul s-a masturbat peste corpul lui.

Sidney a spus că a fost în stare să supravieţuiască lagărelor pentru că s-a imaginat pe sine trăind şi povestind lumii tot ce se întâmplase.

— Mi-am petrecut fiecare seară imaginându-mi ce o să spun când o să ies de aici. A devenit o obsesie, nevoia asta de-a spune lumii ce s-a întâmplat cu adevărat.

Când a fost însă eliberat, nimeni nu a vrut să asculte ce spunea Sidney. Nu voiau să ştie. Nu suportau să simtă suferinţa.

Sidney are şaizeci de ani. Când l-am ascultat eu, era abia a doua oară când descria ororile vieţii într-un lagăr de concentrare. Nici măcar propriii lui copii nu cunoşteau vreun detaliu despre trecutul său. De fapt, cea mai mare parte a spuselor sale era înregistrată, pentru că, după cum spunea el:

— Soţia mea se teme că voi fi ucis dacă mai vorbesc despre asta.

Trauma este îngropată atât de adânc, încât soţia lui se teme că dacă ar simţi totul din nou, asta l-ar distruge.

În extraordinara ei carte *For Your Own Good*[8] (New York: Farrar, Straus, Giroux, 1983), Alice Miller spune că a creşte

---

8 *Pentru binele tău.* (*N.t.*)

într-o familie abuzivă este mai rău decât a trăi într-un lagăr nazist de concentrare. În timp ce victimele dintr-un lagăr pot să identifice dușmanul, să creeze o camaraderie între ele și să știe cu toată ființa că ceea ce li se întâmplă este oribil și nedrept, copiii din familiile abuzive sunt puși în situații imposibile: ei trebuie să își ignore tot timpul suferința. Din cauza dependenței lor și din cauză că sunt inocenți și afectuoși, copiii îi adoră pe oamenii care abuzează de ei. Ura, neîncrederea și furia sunt direcționate spre interiorul lor, nu spre exterior, către părinți. Ca adulți, ei reconstituie și perpetuează abuzul în forma relațiilor dezechilibrate, a compulsiilor și a violenței față de ei înșiși sau față de alții.

Nu ne scoatem comportamentul din pălărie; mâncatul compulsiv nu se abate peste noi din senin. Nu ne trezim într-o bună dimineață și brusc vrem să mâncăm cinci plăcinte cu brânză și trei pizza. Deși sentimentele reprimate legate de evenimente perturbatoare sau traumatice pot declanșa prăbușirea în iadul mâncării, ele nu sunt cauza acesteia. Învățăm să ne abuzăm singuri ca urmare a faptului că am fost abuzați.

Și cu toate că nu toți mâncăcioșii compulsiv au fost abuzați, fiecare dintre noi duce cu el o suferință din copilărie. Atâta vreme cât suferința rămâne inconștientă, vom continua să ne comportăm astfel încât să nu ne putem realiza intențiile conștiente. Deși vrem să slăbim, ne vom îndopa până când ne vine rău; deși vrem să fim cu cineva înțelegător și iubitor, ne vom pomeni cu cineva care nu e în stare să își dea seama cine suntem și de ce anume avem nevoie; deși vrem să avem o carieră de succes într-un domeniu care ne place, vom rămâne într-o slujbă plictisitoare și în care nu ne folosim competențele.

* * *

A ține doliu înseamnă a-ți spune adevărul despre ce ai pierdut. A spune ceea ce este de nespus. A nu proteja pe nimeni de ființa complexă care ești. Dacă ți-ai trăit viața ca o persoană „drăguță“,

precum cineva care are grijă de ceilalți și nu face niciodată valuri, faptul de-a spune adevărul poate fi terifiant. Cei mai mulți dintre noi mint, se prefac sau se ascund pentru că au învățat de foarte timpuriu că dezvăluirea secretelor dă naștere distanței, în timp ce prefăcătoria și ascunderea întreține iluzia intimității.

Nimeni nu a vrut să îl asculte pe Sidney povestind despre anii petrecuți în lagărele de concentrare. Oamenii nu au vrut să simtă grozăvia foamei îndurate zi de zi, fără să mănânce altceva decât o mână de coji murdare de cartofi și privind cum cel mai bun prieten îi este împușcat în cap. Nu au vrut să ajungă atât de departe, fiindcă nu știau ce ar descoperi dacă ar face asta.

La treizeci, patruzeci sau cincizeci de ani, nimeni nu vrea să mai simtă din nou vulnerabilitatea aceasta. Ca și Sidney, ne închidem trecutul într-o cameră, încuiem ușa și ne spunem că ce a fost a fost. Ca și soția lui Sidney, ne temem pentru viața noastră dacă ne povestim traumele acum, după atâția ani.

* * *

Într-un seminar recent, un bărbat a spus:

— Mănânc din același motiv pentru care prietenul meu alcoolic bea.

— Și care este motivul acesta? am întrebat eu.

— Din cauza suferinței.

— Ce s-ar întâmpla dacă v-ați da voie să simțiți suferința aceasta?

— Păi, după cum spune prietenul meu alcoolic: „Problema nu e dacă beau sau nu, ci dacă mă arunc de pe *podul* ăsta sau nu".

Oamenii vin la seminarele „Breaking Free" ca să învețe cum să slăbească și să pună capăt obsesiei lor cu mâncarea. Le spun să mănânce când le e foame și să se oprească atunci când simt că le e de ajuns. Poți vindeca mâncatul compulsiv urmând niște directive generale de bază, cum ar fi să îți umpli casa cu mâncarea care îți place, să îți asculți corpul, să înveți modalități de-a te hrăni și altfel decât cu mâncare.

Vindecarea mâncatului compulsiv este partea cea mai uşoară, spun eu. Elimină obsesia şi tot rămâi cu rănile pe care aceasta era menită să le ascundă. Elimină obsesia şi tot rămâi cu senzaţia de-a fi prins în capcană ca un copil într-o familie în care nu e nimeni spre care să te întorci şi nu ai unde să te duci decât pe un pod de pe care să sari. O obsesie îţi îngheaţă sentimentele în timp; când îţi transferi suferinţa de-a fi viu asupra suferinţei de-a fi gras, e ca şi cum ceasul delicat al dezvoltării tale emoţionale se rupe de realitate. Dacă ai fost abuzat sexual la vârsta de cinci ani, nu ai spus-o nimănui şi ai început să mănânci compulsiv, la patruzeci şi şase de ani, când încetezi să mai foloseşti mâncarea ca să te alini, vei rămâne cu groaza pură pe care ai simţit-o la cinci ani. Dacă nu faci ceva cu groaza, tristeţea sau furia, cu sentimentul de părăsire sau de dispariţie, cu mesajele pe care le-ai primit şi le-ai interiorizat despre stima de sine şi meritul de-a fi iubit, dacă nu le aduci la suprafaţă, unde le poţi privi, transforma şi hotărî dacă şi unde îşi au locul acum, ele rămân înrădăcinate în solul copilăriei în care au fost sădite.

Sentimentele nu dispar numai fiindcă nu au legătură cu situaţiile noastre prezente. Aidoma umbrelor care dispar când te uiţi direct la ele, sentimentele dispar când le numeşti, şi numai atunci.

* * *

Doliul este un proces care implică negarea, blamarea, furia, pierderea, dezolarea, epuizarea[9] şi — în cele din urmă — acceptarea rănilor, trădărilor, a faptului că nimeni nu poate să le sărute şi să le facă să treacă. A ţine doliul după trecut nu e ceva pe care îl faci împotriva părinţilor; e un lucru pe care îl faci pentru tine însuţi, deşi înfruntarea părinţilor poate fi pentru unii o parte esenţială a vindecării.

---

[9] Vezi *The Courage to Heal* (New York: Harper & Row, 1988), de Ellen Bass şi Laura Davis, pp. 57–59, în care este descris procesul de vindecare.

Doliul nu trebuie confundat nici cu iertarea celor care te-au rănit. Mulți oameni vor să treacă peste doliu şi să ajungă direct la iertare pentru că doliul este atât de neplăcut şi iertarea este atât de dulce. Doliul aduce a complezență; iertarea aduce a sfințenie. Dar nu este nimic sfânt în a-ți falsifica sentimentele, şi dacă nu ești gata să te înfurii pe persoana sau pe oamenii care te-au rănit, astfel încât să ştii sigur că nu ai meritat să fii abuzat de ei, iertarea va fi o prefăcătorie. Nu poți să ierți pe cineva pe care nu te-ai supărat niciodată.

Doliul după anii pierduți este un gest de curaj deoarece ia timp şi nu suntem obişnuiți să îl irosim. Doliul poate părea o slujbă suplimentară cu program normal, doar având o familie de care trebuie să ai grijă, o slujbă solicitantă şi o viață care ne cere prezența, e greu de crezut că putem găsi loc pentru ceva atât de important precum doliul. Doliul e un gest de curaj pentru că seamănă cu a-ți plânge de milă; într-o cultură care prețuieşte succesul şi realizările, noi credem că avem lucruri mai importante de făcut decât să plângem după ceva ce s-a întâmplat cu treizeci de ani în urmă. Doliul e un gest de curaj fiindcă suntem în inima lui şi pare că nu se va sfârşi niciodată. Şi în primul rând, doliul cere curaj fiindcă nu avem idee ce vine după el.

Scopul doliului nu este doar vindecarea, doar înțelegerea durerii şi doar iertarea sau acceptarea ei. Vindecarea este etapa dintre doliu şi maturizare. Scopul vindecării este să devii întreg, şi scopul întregirii este să păşeşti către o viziune a vieții în care trăieşti pe deplin, fiind în legătură cu ceea ce te susține şi capabil să primeşti şi să dăruieşti dragoste. Vindecarea de trecut este primul pas. Să trăieşti în prezent este al doilea. Făurirea unui viitor care protejează aerul şi apa curată, copacii şi păsările, gheparzii şi delfinii, elefanții şi balenele, ploile, pădurile şi norii este următorul.

* * *

Când am încetat să mai țin regim şi am început să mănânc după necesitățile corpului meu, nimeni nu a crezut că aveam

îndrăzneala de-a trăi aşa. În ultimii ani, când mi-am luat angajamentul de-a spune adevărul despre trecutul meu, am văzut cum unele prietene, chiar şi dintre acelea la care ţineam mult, se strâmbau şi se aşteptau să mă opresc atunci când, în cursul unei conversaţii, ceva răscolea o rană veche şi eu o descriam.

Chiar şi Matt a avut de tras cu mine. Cu câteva seri în urmă, la cină, l-am întrebat despre „bar mitzvahul" lui şi mi-a spus că în loc să se ducă la şcoala evreiască la fel ca toţi prietenii lui, s-a dus la şcoala de duminică pentru a învăţa idiş. În loc să aibă ceremonia de bar mitzvah sâmbătă, ca prietenii săi, a avut-o joi dimineaţa, pentru ca bunicii lui, evrei ortodocşi, care nu puteau călători sâmbăta, să poată fi de faţă.

— Ţi s-a părut ciudat să fii altfel decât prietenii tăi?

— Nu, deloc, a răspuns el. Nu avea niciun rost ca solemnitatea să fie într-o zi în care bunicii mei nu puteau veni.

— Dar asta pare o afirmaţie de adult, am observat eu, nu una de copil de treisprezece ani care nu este foarte raţional.

Ochii i s-au aprins şi a tras adânc aer în piept. Am aşteptat.

— Ştii ceva, Geneen, nu toţi consideră că sentimentele îngropate din copilărie constituie cel mai sclipitor subiect de conversaţie la cină. Ţi-a trecut vreodată prin cap că fascinaţia asta pentru latura întunecată a vieţii nu este deosebit de sănătoasă?

Fascinaţie pentru latura întunecată? Chiar sunt fascinată de întuneric? Imagini despre mine cufundată în durere, picături din ea lipindu-mi-se de păr şi înfăşurându-mi ca într-o plasă degetele de la mâini şi de la picioare. O femeie de la un seminar mi-a spus că soţul ei o acuza că plânge când duce gunoiul afară fiindcă nu voia să îl mai vadă niciodată. Aşa îi păream eu lui Matt?

Matt aştepta să îi răspund.

— Dacă sunt fascinată de latura întunecată, cum îi zici tu, e fiindcă latura întunecată are atâta putere în viaţa mea. Ceea ce nu am recunoscut şi simţit e tocmai ceea ce mi-a dictat atât de multe dintre sentimentele despre mine, despre slujba mea şi despre relaţiile mele. Cu cât am mutat latura întunecată în aria conştiinţei,

cu atât mai puțină influență a avut asupra mea. Nu-mi place să mă bălăcesc în durere, dar sunt dispusă să o fac pentru că e singura cale pe care o știu de-a deveni întreagă. Şi cine ştie ce se poate întâmpla atunci? Poate că aş deveni tipul de om care le-ar face ghete speciale copiilor săi.

* * *

Mama mea nu şi-a îngăduit niciodată să recunoască suferința pe care a simțit-o în copilărie. Tatăl meu nici măcar nu e conştient că a suferit. În loc să îşi exprime suferința, ei au trecut peste ea.

După ce am terminat capitolul doi al acestei cărți, i l-am citit lui Matt. A fost vădit mişcat. Apoi a spus:

— Dar ce o să spună mama ta? Dar tatăl tău?

Într-adevăr, ce? Am continuat să îmi spun că atunci când voi termina de scris prima variantă, aş putea să o revăd şi să schimb tot ce am spus despre părinții mei; aş putea folosi alt nume. Nimeni nu va şti vreodată despre cine e vorba. Voiam să îmi protejez părinții; viețile lor sunt altfel acum. Voiam să mă protejez pe mine însămi; mi-era teamă că s-ar putea să nu mai vorbească niciodată cu mine după ce vor citi cartea.

Când i-am trimis mamei şi lui Dick şpalturile la *Feeding the Hungry Heart*, Dick m-a sunat şi a spus:

— Nu poți să bagi fragmentul ăla despre mama ta, Geneen, nu e cinstit. S-a întâmplat în urmă cu atâta vreme; acum avem prieteni noi care nici măcar nu ştiu de perioada aceea din viața ei. O să readuci totul la suprafață. Nu e corect. Vorbeşti despre soția mea.

— Dick, am rostit eu calmă, scriu despre mama mea. Şi îmi pare rău dacă asta o să readucă totul la suprafață, dar scriu despre asta fiindcă pentru mine nu a dispărut niciodată.

Nu vreau să le fac rău părinților mei. Vreau să fiu cu ei — şi cu mine — în deplinătatea prezentului. Vreau să scap de suferință, să nu o mai port ca pe un stindard pentru tot restul vieții mele. Dar singura cale pe care o cunosc de-a face asta e să recunosc şi

să țin doliu după sentimentele pe care le-am zăvorât de prima dată. Mi se pare că suferința devine un stindard când îți petreci viața reacționând la ea în loc să o recunoşti şi să te descotoroseşti de ea.

Dacă schimbam toate relatările astfel încât să aparțină altcuiva, vindecarea ar fi aparținut şi ea altcuiva. Dacă mă prefăceam că ceea ce mi s-a întâmplat nu mi s-a întâmplat de fapt, mi-aş fi întărit credința că să fii iubit înseamnă să nu te arăți aşa cum eşti cu adevărat. Mi-aş fi perpetuat ruşinea legată de familia în care am crescut şi aş fi transferat-o fără să îmi dau seama asupra copiilor mei, iar ei, asupra copiilor lor.

Unde se sfârşeşte?

Cu mine. Cu tine.

Când hotărâm că a venit timpul.

Capitolul 7

Să fii victimă, să fii puternic

Beau cu înghiţituri mici un pahar de suc de portocale. Mama mea şi cu Dick mănâncă fulgi de ovăz, Matt bea ceai Lemon Balm. Suntem în sufrageria de la Claremont Hotel din Berkeley; e duminica de după Ziua Recunoştinţei şi e ultima noastră întâlnire înainte ca mama şi cu Dick să plece la New York.

— Geneen, spune brusc Dick, hai să ne plimbăm puţin. Trebuie să-ţi vorbesc.

Stomacul mi se strânge, inima îmi bate cu putere. Nu vreau să merg. Ştiu despre ce vrea să îmi vorbească: vrea să îmi spună să nu scriu despre copilăria mea în noua mea carte. Mă simt ca o fetiţă dusă cu forţa afară din cameră fiindcă nu a fost cuminte. Mă gândesc să îi spun că dacă vrea să îmi spună ceva, poate să o facă aici, la masă, de faţă cu toţi. Fiindcă nu am curajul să o fac, răspund:

— Bine, să mergem.

Trecem pe lângă masa stivuită cu fructe: felii de pepene, de papaya şi banane. Dick mă cuprinde de umeri.

— Geneen, spune el, Ruth mi-a spus că scrii despre copilăria ta şi...

Mă retrag de sub braţul său.

— ...şi vreau să-ţi spun că sunt foarte îngrijorat. Ai scris o dată despre ea — de ce trebuie să o faci din nou? Îţi dai seama cât de mult o vei face să sufere? Nu te gândeşti decât la tine?

Îmi vine să ţip la el, să mă întorc în goană la masă. Am protejat-o toată copilăria; acum el vrea să o protejez iarăşi. Nu. Nu o să o fac. Nu, nu, nu.

Încerc să vorbesc, dar nu reuşesc.

Dick continuă:

— Dacă trebuie să scrii despre asta, bine, dar după aceea arde ce ai scris. De ce trebuie să îţi faci de ruşine mama?

Îmi spun că trebuie să îmi recapăt vocea. Acum.

— Nu scriu ca să o fac de ruşine, Dick. Scriu pentru că vreau să mă vindec şi să îmi văd mai departe de viaţă, pentru că vreau ca oamenii să ştie că pot face şi ei la fel.

— Pot să înţeleg că ai o problemă, aşa că rezolv-o, dar nu scrie despre mama ta. S-ar putea întâmpla ceva îngrozitor dacă o faci.

— Ce, de exemplu?

— S-ar putea să facă o depresie nervoasă. Trebuie să te întrebi dacă o să poţi să te culci liniştită diseară ştiind că această carte a ta i-ar putea provoca aşa ceva.

Stăm în holul hotelului în nişte fotolii uriaşe îmbrăcate în stofă trandafirie înflorată. Îmi plimb arătătorul peste o floare, iarăşi şi iarăşi. Sunt furioasă, confuză, speriată. Îmi zic că exagerează, dar ceea ce spune pare atât de ireal încât mă întreb dacă nu ar putea fi adevărat. O depresie nervoasă.

— Dick, înţeleg că eşti îngrijorat rău de ceea ce fac. Mă aşteptam la asta. Nu o fac ca să te rănesc, dar n-o să mă opresc ca să te fac pe tine fericit. Să ne întoarcem la masă.

— Bine, Geneen. Mi-am zis că trebuie să-ţi spun ce cred. N-aş mai fi putut să trăiesc cu mine însumi dacă nu aş fi făcut-o.

Încuviinţez din cap şi pornesc spre sufragerie. Trec pe lângă şeful băieţilor de serviciu care se uitase la noi zece minute, trec de masa cu fructe, chifle şi gogoşi.

Îi văd pe Matt şi pe mama în celălalt capăt al odăii. Sunt cufundaţi în conversaţie. Matt dă din cap a încuviinţare — mişcări scurte, inconştiente. Ochii îi sunt larg deschişi şi pe faţă are o expresie de atenţie. Recunosc expresia aceasta: fiecare muşchi pare să fie acolo ca să o primească pe mama în această conversaţie.

Când ajung la colţul mesei, îl ating pe umăr. Matt se uită în sus la mine.

— Bună. Mă bucur că te-ai întors.

Vreau să mă caţăr în ochii lui, să dorm în ape sigure. Îşi întinde braţul ca să mă includă în cercul lor. Dick se apropie de mama pe la spate. Eu tac. Mama se uită la mine şi spune:

— Eşti foarte supărată, nu-i aşa?

Glasul mi se frânge, în pragul lacrimilor.

— Da, sunt. Sunt.

Mă întorc spre Dick.

— Puteai să spui totul de faţă cu Matt şi mama. De ce nu puteau auzi ce ai spus?

Mama începe să plângă şi ea, cu lacrimile şiroindu-i pe faţă şi întinzându-i fardul.

— Mi-era teamă că Ruth o să se supere şi mai rău.

— I-am spus că nu vreau să vorbească cu tine, începe mama, i-am spus că pot să suport totul.

— Crede că o să ai o depresie nervoasă dacă public ce am scris.

— O depresie nervoasă? Dick, glumeşti?

— Am spus doar că nu ştiu ce-o să se întâmple dacă publică ce scrie.

Dick se întoarce către mine.

— În lumea mea, Geneen, familia e pe primul loc. Cinsteşte-ţi familia. Cele Zece Porunci spun să îţi cinsteşti mama şi tatăl şi eu cred asta. Trăiesc prin asta. Familia e sfântă. Nu trebuie să faci nimic care să îi rănească membrii *indiferent cum*.

Vorbeşte ca un om care crede că părinţii au întotdeauna dreptate şi copiii greşesc întotdeauna. E nebun? Sau sunt eu nebună?

Matt îmi ia mâna şi mi-o mângâie uşor. Mă sărută pe obraz. Se uită la Dick şi spune:

— *Îşi cinsteşte* mama, Dick. Exact asta face, dar şi-o cinsteşte în cel mai bun fel pe care îl ştie: spunând adevărul. Intenţia ei nu este să o rănească pe Ruth, ci să limpezească relaţia lor şi să-i deschidă drumul, astfel încât să poată trăi clipa de faţă împreună, în loc să reacţioneze mereu la trecut.

— Dar de ce trebuie să scrie despre asta?

Matt spune:

— Ai văzut vreodată scrisorile pe care le primeşte de la cei care i-au citit cărţile? Cele mai multe vin de la oameni care spun că Geneen este singura care înţelege prin ce au trecut pentru că e dispusă să scrie despre sentimente pe care majoritatea oamenilor le consideră ruşinoase. Nu e vorba de-a răni pe nimeni, Dick — ci de-a ajuta mulţi, mulţi oameni.

Mama îşi abate atenţia îndeajuns de mult ca să se uite la ceas.

— Îmi pare rău că trebuie să plecăm aşa, dar o să pierdem avionul dacă mai stăm. Mai avem de terminat bagajele.

Se uită la mine şi spune:

— Când am vorbit despre asta ieri, am înţeles ce ai spus. Am înţeles că ai nevoie să scrii despre asta şi ştiu că o să lămurim totul, ştiu că între noi o să ne ocupăm de sentimentele noastre şi o să ajungem undeva unde e bine. Am încredere în tine şi în mine, chiar am. Te iubesc, scumpo.

— Şi eu te iubesc, mămico.

Stăm toţi patru faţă în faţă. Îmi ţin ochii aţintiţi deasupra capului lui Dick.

— Îmi pare rău dacă te-am supărat, Geneen, dar era mai bine să ţi-o spun decât să-mi trag şuturi că n-am vorbit deschis doi ani la un moment dat.

— Îhâm, fac eu. Pa, mămico. Te sun eu într-o zi sau două.

— Ai grijă de copilaşul meu, îi spune ea lui Matt în clipa când uşile liftului se închid.

* * *

Când aveam şapte ani şi locuiam în Dormitorul 6 din tabăra de vară Towanda, eram campioană la jocul cu oscioare în echipa mică. Cu o minge şi cu oscioarele mele bleumarin, puteam să bat pe oricine, chiar şi pe Susie Kleiner, la Chiken in the Coop, Flying Dutchman şi Cheeries in the Basket[10]. Într-o zi de iulie în care burnița, în Honesdale, Pennsylvannia, Lebanon Fadish m-a provocat la joc şi am acceptat. Jocul a început destul de nevinovat, dar când am ajuns la Flying Dutchman, Lebanon a scăpat un oscior şi am spus că era rândul meu. Ea a răspuns că nu voise să scape osciorul şi că nu era rândul meu. Eu am spus că era şi ea s-a ridicat în picioare. M-am ridicat şi eu ca să o înfrunt. Lebanon era plină de pistrui, păr sârmos şi ochi pătrunzători cu puncte portocalii. Avea un frate pe nume Randy şi o mamă care îşi făcea apariția în zilele de vizită în pantaloni dungați de un galben fosforescent şi cercei de care atârnau banane de plastic. Porecla lui Lebanon era „Radish"; a mea era „Genie Bikini". Stând acolo aşa şi uitându-ne una la cealaltă, i-am văzut buzele strângându-i-se şi gura înălbindu-i-se; când ochii i s-au îngustat, am fost frapată de cât de monstruos arăta. În clipa următoare, şi-a întins brațul drept în spate într-un balans larg şi apoi m-a lovit în față. Am fost năucită. Mi-am dus mâinile la obrazul care îmi ardea şi am rămas aşa, holbându-mă.

Dormitorul 6 s-a strâns în jurul nostru în cerc, aşteptând să vadă ce avea să se mai întâmple.

— Dă-i şi tu una, a şuierat Melanie.

— Dă-i ce i se cuvine.

— Trage-i un şut în fund, a exclamat Betty.

Au aşteptat cu toții. Şi au tot aşteptat. Într-un minut sau două, ținându-mi mâinile tot pe față, m-am îndreptat spre patul meu, m-am întins şi m-am învelit cu o pătură de armată kaki. M-am întors cu spatele la Lebanon, Helaine şi Melanie. Douăzeci de

---

[10] Etape ale jocului cu oscioare. (*N.t.*)

minute mai târziu, când am fost sigură că nimeni nu se mai uita, am luat cutia cu bomboane elveţiene de lemn-dulce, am ieşit pe uşa din dos şi m-am aşezat sub geamul de la baie, mâncând şi plângând. După o vreme, mi-am spus că eram o netoată grasă şi nu era de mirare că Lebanon m-a lovit. Dar înainte de-a adormi în noaptea aceea, am revăzut în minte tot incidentul iarăşi şi iarăşi. De data aceasta am lovit-o şi eu. De data aceasta m-am aşezat pe faţa ei, urlând iarăşi şi iarăşi unul şi acelaşi cuvânt: Rat[11]-ish, Rat-ish, Rat-ish.

* * *

Când aveam opt ani şi locuiam în casa alb cu negru de pe Eightieth Street, mama m-a lovit o dată cu un băţ. Stăteam pe scară; era furioasă şi urla de parcă era Marian Smokman de alături, ale cărei urlete le puteam auzi prin pereţi, între strâmbăturile din nas ale Samanthei din *Ce vrăji a mai făcut nevasta mea* sau plânsetele lui Kitten din *Father Knows Best*[12]. Marian avea un metru cincizeci înălţime şi o burtă care i se revărsa din pantalonii scurţi şi bluzele de camuflaj care constituiau uniforma ei zilnică. Îşi dădea cu ruj purpuriu care i se întindea pe buze, peste mustaţa neagră de deasupra gurii şi aproape că îi ajungea la nas. Soţul lui Marian, Norman, înfipsese un steag în curtea din faţă şi în fiecare zi, înainte de-a pleca la şcoală, chiar şi când era zăpadă, Marian, îmbrăcată într-un sarafan strident colorat, ridica steagul. Când a murit John Kennedy, l-a ţinut în bernă şase luni. De fiecare dată când o auzeam ţipând la Joe, Bobbi sau Judy, mama spunea: „Bieţii copii“, şi îmi imaginam buzele acelea făcându-se tot mai mari din cauza sunetelor care ţâşneau din ele.

Mama era supărată pe mine din cauză că traversasem singură bulevardul Ditmars. Mă trăgeam îndărăt din faţa ei, urcând pe scară. Avea un băţ lung în mână. Mă uitam la băţ, la faţa ei şi iar la băţ. Când am ajuns pe treapta de sus, a ridicat băţul şi l-a

---

11 *Rat*: şobolan. (*N.t.*)

12 „Tata ştie mai bine.“ (*N.t.*)

abătut pe umărul meu, o dată, de două ori, de trei ori. Am țipat, implorând-o să înceteze. Mai târziu în aceeaşi zi, am coborât tiptil în camera de zi, unde stătea în fotoliul alb şi negru, făcând cuvinte încrucişate. Picioarele îi erau învelite într-o pătură portocalie şi roz de mohair. Când m-a văzut, şi-a ridicat ochii spre mine.

— Mamă, am şoptit, lăsându-mă în genunchi — gura i se strânsese într-o linie subțire, ochii îi erau ațintiți asupra gurii mele —, poți să mă bați oricând, dar te rog nu o mai face cu bățul.

Mi-era greață de mine însămi. Mă uram pentru că o implo-ram, pentru că îi spuneam că nu e nimic dacă mă bate. Mai târziu, în camera mea, am hotărât că nu o să mă mai umilesc niciodată aşa.

Nu am mai plâns de față cu mama în toți cei douăzeci de ani care au urmat. Nu voiam să îi dau satisfacția de-a şti că mă rănise. Am hotărât că dacă îmi puteam zidi sentimentele, dacă nu tresă-ream când mă atingea, dacă nu vorbeam cu ea când urla la mine, îmi puteam păstra o rămăşiță de demnitate. Nu voi mai ajunge niciodată să mă înjosesc să cerşesc. Nu are decât să mă bată cu bățul. Nu o să mai vorbesc cu ea, nu o să mai clipesc. Nu o să iubesc pe cineva care nu mă iubea.

De fiecare dată când simțeam că se pregăteşte o furtună acasă, îmi strângeam părțile corpului pe care le aveam în acel moment — mâinile şi picioarele, fața, brațele — şi mă făceam îndeajuns de mică pentru a încăpea într-un buzunar de la piept.

Când izbucnea urgia, stăteam foarte liniştită, aşteptam până se termina şi când îmi spunea să mă duc în camera mea şi să nu mai ies până nu eram gata să îmi cer iertare, plecam la iu-țeală. Odată ajunsă în camera mea, plângeam în hohote. Adesea, mâncam biscuiți şi plângeam sau mâncam ciocolățele Mars şi plângeam. Mâncare şi lacrimi. Lacrimi şi mâncare. Singură în dormitorul meu, cu nimeni care să mă vadă, îmi dădeam drumul la toate lacrimile şi mai ales la tot mâncatul. Mai târziu în ziua respectivă, vorbeam, umblam, îmi făceam temele, mă uitam la

televizor — dar părțile din mine care contau cu adevărat nu erau acolo şi mama nu mă putea atinge.

* * *

Când aveam treizeci şi cinci de ani şi locuiam în casa de pe strada Audrey, când l-am întâlnit prima oară pe Matt şi ne certam dintr-un motiv sau altul, mă strângeam într-un colț din mine, mă zideam îndărătul feței, priveam fără să văd, vorbeam cu un glas înfundat, aveam brațele moi. Întâi mă ruga să nu mă retrag. Nu spuneam nimic. Apoi, ridicând vocea, mă ruga din nou să nu mă retrag. Între timp însă eram aşa de departe, că vocea lui suna ca şi cum mi-ar fi vorbit de sub apă. O dată a oprit maşina în mijlocul străzii, pe Soquel Avenue, iar eu am deschis portiera şi am coborât. O maşină a frânat scrâşnind, dar am continuat să merg fără să mă uit înapoi. Nu îl mai cunoşteam.

De nenumărate ori, ne certam şi eu mă retrăgeam într-un colț pe care el nu putea să îl vadă şi la care nu putea să ajungă. Într-o seară s-a înfuriat atât de tare pe tăcerea mea, că s-a apucat să izbească în volan; am privit drept în fața mea, am citit firma restaurantului Larry şi Edy's Buckwagon: Hamburgeri şi batoane de peşte pane: 6,95 dolari; m-am întrebat cum arăta Edy, de când erau căsătoriți. Matt a început să țipe:

— Nu *suport* să faci asta.

Nu am spus nimic, dar mi-am zis: „E exact ca mama. Cum m-am încurcat cu cineva care e exact ca mama? Nu îmi place. Mă sperie țipând aşa. Ştiu ce o să urmeze, o să încerce să mă lovească; îl omor dacă ridică mâna la mine. Nu vreau să îmi petrec viața cu el, e un maniac. Imediat ce ajungem acasă, o să îi spun să plece".

Cine țipa la mine nu putea să mă iubească şi eu nu eram dispusă să iubesc pe cineva care nu mă iubea.

* * *

Mama ne-a lăsat pe Howard şi pe mine să credem că suferința ei era din vina noastră. Am crezut-o. Felul abuziv în care îşi

traducea disperarea, faptul că îşi arunca durerea ca pe gunoi în capul copiilor ei era vina ei. Ar fi trebuit să o ştie mai bine.

Dar dacă încă mai plâng într-o pungă de bomboane elveţiene, dacă tot mă mai ghemuiesc într-un colţ tăcut, dacă cobor din maşină pe Soquel Avenue în mijlocul circulaţiei, dacă Matt mă părăseşte fiindcă nu vorbesc cu el, nu e vina ei. Ar fi trebuit să ştiu mai bine. Şi dacă nu o ştiu mai bine, atunci ar trebui să găsesc o cale să o aflu.

La un moment dat în viaţa mea trebuie să încetez să mai sufăr din cauza abuzului şi a părăsirii. La un moment dat, trebuie să încetez să mai fiu copilul unei femei dependente de medicamente şi să devin o femeie în contact cu sursa propriei sale vitalităţi şi răspunzătoare de modalităţile pe care le alege ca să şi-o ignore sau ca să şi-o exprime.

* * *

O victimă este uneori cineva care nu are de ales, cineva care este dependent de cei din jur ca să îl protejeze. Senzaţia de bine a unei victime, sau lipsa ei, vine din dragostea, sau din lipsa ei, pe care o primeşte de la cei din jur. O victimă se uită în afara ei, nu înăuntrul ei ca să ştie ce să simtă şi ce să facă mai departe. Copiii sunt victime. Dacă un copil este rănit, maltratat, violat, cel mai bun lucru pe care poate să îl facă este să se gândească cum să se strecoare printre răni, maltratări şi violări — şi să supravieţuiască în ciuda lor.

Nu eram vinovaţi de beţia, imprevizibilitatea şi necinstea ei. Nu eram de vină că creşteam ca o plantă chircită întinzându-se după o licărire de lumină într-o odaie întunecoasă. Nu ştiam ce altceva să facem. Dar atunci, nici părinţii noştri nu ştiau. Şi ei au crescut cu părinţi care credeau că un copil greşea întotdeauna şi că părinţii aveau întotdeauna dreptate, că un copil trebuie să fie ascultător. Mulţi au crescut aşteptând ca cineva să le arunce o ciozvârtă de demnitate. Taţii noştri au fost molestaţi de unchi, soldaţi, profesori; mamele noastre au fost învăţate să se teamă

de trupurile lor, să aibă copii, să se pună mereu la urmă. Abuzul infantil făcea ravagii, dar nimeni nu vorbea de el. Alcoolismul era foarte răspândit, dar tolerat, respectat ca fiind bărbătesc sau considerat nostim. Când un bărbat bătea o femeie, o punea la locul ei, o merita. Părinții noştri au fost şi ei victime. Aşa au fost şi părinții lor. Fiecare este copilaşul cuiva.

Nu e vina noastră pentru ce ni s-a întâmplat când eram copii, dar suntem răspunzători de ceea ce facem cu suferința noastră ca adulți. La un moment dat în viață, trebuie să încetăm să mai fim copilaşul neglijat al cuiva.

* * *

Când un mâncăcios compulsiv aude că în loc să țină regim poate să mănânce ce vrea, prima lui reacție este de obicei să se bucure precum localnicii din Oz când au aflat că Vrăjitoarea cea Rea a murit. Uşurare. Libertate. Exaltare. Un regim sau o alimentație rațională este similară cu un părinte opresiv, autoritar care îți spune ce să faci şi când să o faci. Regimurile alimentare perpetuează copilul în toți aceia care am fost tratați cu neîncredere şi restricții. Regimul ne ține concentrați asupra exteriorului nostru — pe ceea ce avem voie să mâncăm, când avem voie să mâncăm şi cât avem voie să mâncăm la o masă. Regimul ne ține dependenți de o sursă din afara noastră — dieta însăşi — în ce priveşte senzația de bine şi de stimă de sine.

Când ne purtăm cum trebuie şi respectăm regimul, ne lăudăm singuri aşa cum ne lăudau părinții noştri când ne uitam şi în dreapta, şi în stânga înainte de-a traversa strada. Când nu ne purtăm cum trebuie şi încetăm să ținem regim, ne mustrăm singuri aşa cum ne mustrau părinții când îi furam surorii noastre păpuşa. Regimul ne reduce opțiunile şi ne perpetuează dependența. Mulți se simt bine ținând regim pentru că ceea ce simt în timp ce țin regim e la fel cu ceea ce au simțit față de ei înşişi toată viața.

Un copil care a fost abuzat crede că el este de vină; o persoană care se îndoapă crede că e lipsită de autocontrol. În loc să

se înfurie pe cel care l-a abuzat, copilul se înfurie pe el însuşi. În loc să refuze să mai țină vreodată regim, mâncătorul compulsiv se pedepseşte pentru că s-a îndopat şi începe alt regim.

Într-o dietă, furia şi umilința sunt întotdeauna direcționate asupra propriei noastre persoane. Regimurile şi alimentația rațională îi fac pe adulți să rămână copii, victime ale sistemelor familiale şi culturale opresive în care îşi petrec viața pedepsindu-se singuri pentru că nu sunt îndeajuns de buni.

Aşa că vin la un seminar „Breaking Free" şi eu le spun să mănânce ce vor când le e foame. După ce la început se bucură, îmi spun că nu pot să o facă. La serviciu pauzele de masă s-au redus, şi cum pot să mănânce când le este foame, cum pot să mănânce doar ciocolată la cină sau cum pot să mănânce pizza când soțiile lor sunt la un regim cu colesterol scăzut? Cum îşi pot permite să mănânce ce vor când sunt deja prea graşi?

Dar nu acestea sunt adevăratele motive. Adevăratele motive sunt că dacă încep să fie drăguți cu ei înşişi în ce priveşte mâncarea, dacă chiar îşi îngăduie să aibă ce vor şi *nu se pedepsesc singuri după aceea*, atunci se va dovedi că tații şi mamele lor, profesorii, iubitele, toți cei care i-au tratat cu neîncredere, toți cei de care au fost violați sau abuzați, toți cei de la care au învățat să nu recunoască adevărul vor fi greşit. Descoperind că merită să fie tratați cum trebuie, să trăiască cu compasiune şi în abundență, ei pornesc treptat într-o aventură a descoperirii de sine care le schimbă viața pentru totdeauna.

Când trăim experiența corporală că nimeni nu ştie mai bine decât noi ce e mai bine pentru noi, atunci este sădită o sămânță de autonomie şi răspundere față de sine în privința propriei noastre sănătăți. Relațiile se schimbă — cu părinții, iubiții, amicii de înfulecat, adică toate acelea în care negarea şi minciunile făceau parte din urzeala nevăzută a relației. Odată ce ai resimțit chiar şi cea mai slabă licărire de dragoste de sine, devine din ce în ce mai greu să te simți bine în relațiile în care totul nu este decât un simulacru de dragoste.

Nu e ca şi cum te-ai trezi într-o bună dimineaţă şi te-ai hotărî să nu îţi mai vizitezi părinţii în Florida; nu e ca şi cum iei cina cu soţia şi, după ce ai mâncat jumătate din piureul din farfurie, te hotărăşti că ai nevoie să pleci câteva săptămâni de acasă. Schimbările nu se petrec brusc şi nu implică neapărat despărţiri sau ruperea relaţiilor; ele implică faptul de a-ţi spune ţie însuţi adevărul şi de-a hotărî apoi cum să trăieşti în conformitate cu acest adevăr.

Eliberarea de mâncatul compulsiv este un proces, dar este unul radical pentru că îţi cere să încetezi să mai fii o victimă. El îţi oferă posibilitatea de-a opta şi răspunderea de sine. Îţi cere să nu mai aştepţi pe cineva care să te facă să fii mai bun.

Eliberarea de mâncatul compulsiv înseamnă să mergi împotriva unei culturi care ne încurajează să ne definim stima de sine în funcţie de factori externi — cum arătăm, ce greutate avem, câţi bani câştigăm. O creatoare de rochii spunea: „Vindem dragoste, nu rochii. Dacă îl putem convinge pe cumpărător că marfa noastră le va aduce dragoste, înseamnă că ne facem bine treaba". Obezitatea este o industrie de multe milioane. Centrele de dietă şi programele de slăbire se îmbogăţesc şi se îngraşă convingându-ne că ar trebui să fim din ce în ce mai zvelţi. Nimeni din industria slăbirii nu vrea să ne vadă eliberându-ne.

Dar cel mai mult, eliberarea e grea pentru că, oricât de puţin avem acum, cel puţin avem *ceva*. Schimbarea este înspăimântătoare, chiar dacă este o schimbare care ne întăreşte. O mamă abuzivă e mai bună decât niciuna. O relaţie lipsită de dragoste este mai bună decât niciuna. Într-o emisiune de televiziune despre copiii alcoolicilor, o femeie din public a spus că deşi relaţia cu mama ei implica minciuna, cel puţin *avea* o relaţie şi nu era dispusă să rişte să o piardă spunând adevărul. Înfruntarea părinţilor nu este neapărat o parte a vindecării. Dar dacă ea nu spune adevărul, crezând că are nevoie ca relaţia cu mama ei să supravieţuiască, atunci îşi trăieşte viaţa ca un copil-victimă.

Când mâncătorii compulsivi îmi spun că nu au cum să respecte indicaţiile în privinţa mâncatului fiindcă soţiile lor sunt la

structură în care înțelegeam ce se întâmpla. Îmi îngăduia să cred că din moment ce făceam ceva (mâncam prea mult, eram egoistă) ca să *o fac* să mă bată, puteam schimba ceea ce făceam (să slăbesc, să fiu mai drăguță) ca să o fac să înceteze.

Problema cu învinovățirea este că ne concentrează atenția asupra persoanei cu care ne confruntăm în loc să ne-o concentrăm asupra noastră. Cu cât ne concentrăm pe ceea ce cealaltă persoană face, a făcut sau poate face ca să ne facă să ne simțim mai bine, cu atât ne simțim mai lipsiți de putere. Fanteziile răzbunătoare își au și ele locul lor în procesul de vindecare: să vrei să rănești persoana care te-a rănit poate fi un indiciu că ești dispus să lupți pentru tine și să te aperi. Dar vindecarea și maturizarea impun în cele din urmă să ne concentrăm asupra noastră și să ne asumăm responsabilitatea schimbării.

Mi-am petrecut atâția ani neînfuriindu-mă, trădându-mă, spunând minciuni — poți să mă bați când vrei, mamă, doar nu mă bate cu bățul —, atâția ani simțindu-mă neajutorată și distrusă și crezând că numai eu eram vinovată, încât a mă înfuria și a învinovăți pe altcineva, în loc să mă ghemuiesc într-un colț din mine însămi și să tac, era o izbândă majoră. Să te înfurii este crucial pentru vindecare. Și la fel de important este să mă conformez opțiunii pe care o aveam ca adult și pe care nu o aveam copil fiind: să mă apăr, să stabilesc limite clare în privința a ceea ce voi tolera și a ceea ce nu voi tolera, să știu că nu trebuie să rămân într-o relație cu cineva care nu îmi respectă sentimentele, să îmi exprim ofensa sau furia — fără să învinovățesc pe altcineva.

* * *

Acum șase veri, locuiam singură într-o casă fermecătoare și pitorească; când îmi uitam cheile în broască, trebuia să deschid geamul de la baie cu o pilă de unghii. Dacă nu aveam o pilă sau un pix, răsuceam două cuie care țineau geamul închis și mă cățăram prin el. Îmi plăcea casa asta, îmi plăcea cum soarele inunda bucătăria, priveliștea grădinilor pe care le vedeam din

dormitor, bucătărie şi baie, îmi plăceau statuile de îngeraşi ce se iveau din iederă. Când intrai în casă, vedeai printr-un perete de sticlă curtea din spate: pruni şi flori de dauphinella vara, tufişuri care arătau ca nişte tulpini subțiri de dovlecei toamna şi iarna, covoare de nu-mă-uita primăvara, şi în fiecare anotimp nuanțele de verde: verde-lichen, verde-smarald, verde-tei. Când locuiam acolo, un bărbat blond cu ten trandafiriu, cu puțin peste treizeci de ani, cu pistrui pe nas şi pe dosul palmelor şi cu încrețituri la colțul ochilor, genul de bărbat despre care spui: „O, ce drăguț e", a violat nouă femei în patru luni şi a fost văzut ultima oară la capătul cvartalului de case în care locuiam.

Primul viol a avut loc în aprilie. Până în iulie, femeile din Santa Cruz s-au adunat la reuniunile săptămânale orăşeneşti de la brutăria din East Cliff Village Shopping Center. Membri ai departamentului de poliție, Bărbați Împotriva Violului, Femei Împotriva Violului, mame, fiice, iubite, soții, prieteni, eram cu toții înnebuniți să încercăm să ne instruim, încercând să ne închipuim ce am putea face ca să îl oprim pe acest om şi ce am face noi, ca femei, dacă eram trezite la trei dimineața de un bărbat cu un ciorap de damă pe față care spunea: „Nu mişca, târfă, că te omor".

Ellen spunea că i-ar sparge dinții şi că i-ar găuri fața cu unghiile.

— Mi-aş întoarce casa cu fundul în sus dacă ar trebui, dar l-aş face să-i pară rău că s-a apropiat de mine.

Judith spunea că l-ar pocni în testicule, l-ar muşca de unde ar putea, dar de un lucru era sigură: bărbatul acela nu i-ar mai face niciodată rău ei sau fiicei ei. Niciodată.

Am tăcut în tot timpul acestor izbucniri. Nu dormisem mai mult de două ore în şir în patru luni; de fiecare dată când podeaua scârțâia sau frigiderul vibra sau vreo pisică răsturna vreo pubelă, săream din pat şi fugeam la uşa din spate, o deschideam şi mă năpusteam afară din casă. Până ajungeam în grădină, îmi dădeam seama că violatorul nu era în casă şi puteam să mă întorc

înăuntru. Am repetat figura asta de două, trei, patru ori în fiecare noapte. Odată, când am crezut că îl aud în birou, am luat telefonul şi am sunat la 911. În altă noapte, am sunat-o pe Sara la douăsprezece şi jumătate, ca să îi spun că credeam că e în casa mea. M-am trezit de şase sau şapte ori pe noapte. Mă năpusteam afară la două, la trei şi la patru dimineața. Eram străvezie ca celofanul şi abia mă mai țineam pe picioare.

Apoi Cliff mi-a amintit de cursul de autoapărare despre care citise în primăvara trecută, în care un instructor îmbrăcat în treizeci de kilograme de umplutură de vată simulând un agresor te ataca şi nu se mai oprea până când nu îi trăgeai o „lovitură de KO“ — care ar fi doborât pe oricine nu purta costumul de protecție cu umplutură de vată. Mi-am amintit clar de descrierea cursului. Când Cliff mi-a arătat fotografia din ziar a instructorului îmbrăcat în costumul de protecție, am început să tremur din cap până în picioare. Casca îi era mai mare decât un dovleac uriaş cu două găuri pentru ochi. Arăta ca Darth Vader umflat cu heliu tare ca piatra şi nu voiam să mă apropii de el. Pe deasupra, mi-am zis, violența zămisleşte violență. Dacă începeam să am gânduri violente, o să atrag bărbații violenți. Când i-am spus prietenei mele Lisa despre curs, mi-a răspuns:

— Poți opri violența prin dragoste. Elisabeth Kübler-Ross a oprit odată un elefant care se năpustea la ea trimițând dragoste înspre el.

Mda, mi-am zis eu, dragostea poate schimba totul. Doar că atunci când mă trezesc la două, trei şi patru dimineața, dragostea nu este emoția mea predominantă. Aspectul cel mai înspăimântător al întâlnirii mele cu violatorul era ceea ce îmi imaginam că aş face dacă mi-ar intra în casă:

Trei dimineața: mă trezesc din cauza zgomotului făcut de uşa de la intrare care este deschisă brutal. Sar din pat, şi în întuneric deslușesc un bărbat cu un ciorap de damă pe cap apropiindu-se de mine. Îmi spune:

— Nu mişca.

Şi nu mişc. Strângându-mă într-un colţ din mine, înlătur orice urmă de grijă din corpul meu. Zac acolo, fără să fac nimic, fără să spun nimic, îngheţată pe podeaua de gresie roşie în timp ce el îmi mototoleşte cămaşa de noapte de flanel, îşi implântă penisul în mine, mă violează. Îngrozită şi zăpăcită de viziunea aceasta, i-am spus lui Ellen că o să mă înscriu cu ea la cursul de autoapărare.

Prima seară la curs a fost îngrozitoare. La fel şi a doua, a treia şi a patra. Şi a cincea. De fiecare dată când instructorul mă ataca, încremeneam sau plângeam, încremeneam şi plângeam. În cele din urmă, după multe eforturi făcute cu mine de instructoarele şi de femeile de la curs, am învăţat să ripostez. Apoi am absolvit cursul şi m-am înscris la cel mediu: doi atacatori. Prietenele mele au spus că sunt masochistă. Chiropractorul meu mi-a spus că aveam probleme cu spatele din cauza loviturilor pe care învăţasem să le dau — laterale, „în foarfecă" şi cu genunchiul în testicule. Dar frica se incrusta în mine ca lava şi ştiam că trebuie să o înving. În a treia săptămână de curs, când eram ţintuită de un bărbat şi (presupus) violată de celălalt, am încetat să mai lupt. Braţele mi s-au înmuiat, picioarele au încetat să se mai zbată. Am cedat. Pentru prima oară în viaţa mea de adult, mi-am amintit cum urcam scările mergând cu spatele, mi-am amintit de anii de stat în faţa mamei mele cu mâinile atârnând de o parte şi de alta a corpului, ştiind că dacă ripostam, o să fiu bătută şi mai rău.

Coada argintie a instructoarei îmi atinge obrazul. Cu colţul ochiului îi văd vârful ghetei roşii.

— Uită-te la mine, spune ea, ascultă-mă, spune ea. Trebuie să lupţi, Geneen. Ăştia-ţi fac rău.

— Nu-mi pasă ce fac. Nu pot să ripostez. Nu-mi pasă ce-mi fac. E prea greu, sunt prea puternici.

Încep să plâng cu hohote răguşite. Unul dintre bărbaţi îmi pune căluş cu o eşarfă roşie, celălalt îmi leagă mâinile la spate.

Danielle, instructoarea, spune:

— Nu ştiu cine te-a rănit aşa de rău, Geneen, dar oricine a fost, rău a făcut. Nimeni nu are dreptul să violeze vreodată pe cineva. Niciodată. Nu a fost vina ta. Acum, ridică-te şi opreşte-i să-ți mai facă rău.

Tot nu mă mişc. Îmi zic: „În curând se va termina. După aceea pot să mă odihnesc". Îi aud pe cei doi vorbind între ei:

— Nu ripostează, Mario. Putem să-i facem orice târfei ăsteia.

Danielle îmi ia fața în mâini şi mi-o întoarce spre ea.

— Aştepți ca ei să înceteze, Geneen. Crezi că dacă eşti îndeajuns de dulce, de slabă sau de drăguță, o să se oprească. Crezi că poți să-i faci să se răzgândească, ca şi cum comportarea lor are vreo legătură cu ce fel de om eşti tu. Trebuie să încetezi să mai aştepți, Geneen, trebuie să încetezi să mai aştepți ca ei să înceteze. *Tu trebuie* să îi faci *pe ei* să înceteze.

Le-am auzit pe celelalte femei din sală strigând instrucțiuni de pe margini:

— Răsuceşte-te pe-o parte, țipă ele, pocneşte-l în coaie, vâră-ți degetele în ochii lui.

— Haide, Geneen, spune Danielle, opreşte-i acum.

Am sărit în picioare, mi-am eliberat mâinile din frânghii şi m-am apropiat de bărbatul cel înalt. M-a înşfăcat de umeri. Am păşit spre el cu piciorul stâng şi l-am lovit cu dreptul în testicule. Se încovoiază, îi zdrobesc fața cu cotul şi cade la pământ. Celălalt bărbat mă înconjoară pe la spate, apucându-mă de mijloc, şi mă aruncă la pământ. Îl lovesc în bărbie şi cade pe spate. Mă apropii, îl lovesc în cap şi cade din nou. Îl lovesc în continuare, țintindu-i bărbia, capul şi testiculele. Face semnul de „knock out" şi aud fluierul.

La cursul de autoapărare am învățat că pentru a înfrunta eficient pe cineva care mă violează, nu aveam voie să îmi las atenția abătută de ceea ce făcea. De îndată ce începeam să mă concentrez pe intențiile, gesturile şi vorbele lui, îmi pierdeam puterile. Dacă reuşeam, în ciuda a doi vlăjgani, să rămân în contact cu corpul meu, cu hotărârea mea de-a mă apăra, cu

convingerea că nimeni nu avea dreptul de-a mă viola şi că oricine care încerca va încasa toată forța furiei mele, puteam să îmi folosesc frica pentru a lupta ca un tigru bengalez ai cărui pui fuseseră amenințați.

În viața reală, mai ales în prezența armelor, nu este întotdeauna posibil sau înțelept pentru victimele violului să riposteze. Lecția de autoapărare este nu că victimele atacului sexual care nu ripostează ar fi slabe sau sunt într-un fel sau altul de blamat, ci că în calitate de adulți avem de ales în orice situație. Alegerea de-a *nu* lupta este o alegere care îți poate salva viața. Trebuie însă recunoscută ca o alegere. Victimele încetează să mai fie victime în clipa când recunosc puterea de-a alege.

Şi lecția este că nu putem fi îndeajuns de drăguți, zvelți sau generoşi, că nu putem fi îndeajuns de împliniți sau atrăgători pentru ca aceia care abuzează de noi să nu ne mai maltrateze. Nu putem face pe nimeni să ne iubească. Nu putem schimba pe nimeni. Nu e treaba noastră să rănim pe cineva care ne-a rănit, de-a schimba pe cineva care este autodistructiv, de-a convinge pe cineva care nu ne iubeşte să ne iubească. Atâta vreme cât starea noastră de bine şi stima de sine depind de cei din jur, suntem nişte copii care se agață de afecțiunea tatălui, aşteptând ca mama să ne spună „scumpule", ca profesorii să ne spună că suntem isteți, prietenii să ne includă în cercurile lor, aşteptăm, aşteptăm ca o bunătate îndeajuns de mare să facă să înflorească mugurele plăpând al inimii noastre.

* * *

Marjorie este o participantă la seminarele „Breaking Free" şi îi declară grupului că a mâncat şi a vomat ce mânca timp de patru ani şi trei luni.

O întreb ce s-a întâmplat cu patru ani şi trei luni în urmă.

— Am fost violată de cineva pe care îl cunoşteam, spune ea.

— Vrei să ne vorbeşti despre asta? o întreb.

Dă din cap că da şi apoi începe.

— A fost cumplit — am ţipat şi am început să îl lovesc şi să îl îmbrâncesc, să îl muşc, dar nu a avut niciun efect, era mai mare şi mai puternic decât mine şi am cedat. După aceea, eram plină de vânătăi şi snopită, dar nu am spus nimănui ce s-a întâmplat. Nu voiam ca cineva să ştie. În afară de prietenul meu, şi el a încercat să aibă grijă de mine, dar nu se putea nicicum. Nu voiam să mă atingă. Eram virgină înainte de viol şi nu voiam să mai fac sex vreodată. M-am despărţit de prietenul meu şi am început să mănânc şi să vomit ce mâncam, de cinci, şase ori pe zi. Mă plimbam prin cartiere rău famate, singură, noaptea, mâncând şi vomând într-o găleată de gunoi. Nu-mi păsa de ce mi se întâmpla. Credeam că violul e din vina mea, că nu ar fi trebuit să îngădui să se întâmple, că îl voisem cumva, că ar fi trebuit să fiu în stare să ripostez. Mi-am zis că eram murdară, dezgustătoare — marfă folosită.

Când am fost internată fiindcă încercasem să mă sinucid cu o supradoză de pastile, am citit cărţile tale. Mi-am dat seama că pluteam între viaţă şi moarte şi că voiam să trăiesc. Am început o terapie cu un psihoterapeut minunat — un bărbat — şi la un moment dat am încetat chiar să mai vomit timp de câteva săptămâni; mi-a luat atât de mult să încep chiar să cred că ceea ce s-a întâmplat nu e din vina mea. Mă simt de parcă aş fi murit şi e greu să revin la viaţă.

Când ne povesteşte despre copilăria ei, ea spune că tatăl ei era alcoolic.

— Până la viol, nu am luat niciodată în considerare problemele din trecutul meu. Era ca şi cum violul a fost catalizatorul şi brusc cantitatea uriaşă de ură de sine pe care o dusesem în mine de când mă ştiu a ţâşnit afară. Nu puteam să mă suport. Mâncatul şi vomatul erau lucrul cel mai dezgustător pe care îl puteam face.

— Ai creat ceva pentru care să te urăşti pe tine însăţi, am spus eu.

— Eram extrem de confuză, a spus ea. Mă simţeam folosită. Tata abuzase sexual de mine când eram mică şi nu am spus-o nimănui, dar mă simţeam tot ca şi cum eu aş fi fost vinovată. Până

la viol, nu am pomenit niciodată de asta. Nici măcar nu mi-am amintit-o.

Nu era vina ei. Punct. Dar măsura în care se vindecă de suferința provocată de comportarea tatălui ei, apoi de cea provocată de viol sau în care se omoară lent din cauza lor *este* în mâinile ei, nu în ale violatorului.

Când am fost abuzați — sexual, fizic sau emoțional —, procesul vindecării include negarea, confuzia, furia, ranchiuna şi acceptarea.[13] Nu există o cale perfectă de-a străbate etapele vindecării, după cum nu există nicio limită în privința duratei fiecărei etape. Nu poți sări peste sentimente; scapi de ele trecând prin ele.

Dacă eşti dispus să treci prin fiecare etapă, să îți asimilezi sentimentele în loc să vrei să le alungi, dacă ai măcar o persoană căreia să îi spui întregul adevăr, cineva care să te creadă, să te accepte, să te iubească, poți trece peste viol, abuz şi suferință, oricât de rele ar fi fost.

Unii nu se vindecă, ci se blochează într-una din etape. E prea înspăimântător să recunoşti ce s-a întâmplat cu adevărat sau să pui sentimentele în contact cu întâmplarea.

Prietena mea Poppie mi-a spus că luna trecută s-a dus la un terapeut pentru o discuție preliminară şi că acesta i-a spus că avea de ținut un doliu considerabil. Tatăl ei o părăsise la trei ani pe treptele de la uşa vecinului, nu îşi mai văzuse mama de treizeci şi cinci de ani şi cu toate că păstrase mulți ani legătura cu tatăl ei, e veşnic supărată pe el. Când vorbeşte de el, începe multe propoziții cu: „După ce mi-a făcut...". Când uită de ziua de naştere a tatălui ei, când nu îi răspunde la telefon cu săptămânile, când îi spune că se vor întâlni la ora şase şi vine abia la şapte şi jumătate, ea spune:

---

[13] Vezi etapele doliului în cartea lui Elisabeth Kübler Ross *Despre moarte şi a muri* (Bucureşti: Elena Francisc Publishing, 2008). Deşi este adevărat că doliul după o persoană decedată diferă în multe aspecte de doliul după anii pierduți, etapele sale sunt similare, iar cititorului îi poate fi de folos să le afle.

— După ce mi-a făcut tata, nu are niciun drept să se plângă de ceea ce fac *eu*.

Poppie nu vrea să audă nimic despre doliu.

— Când terapeutul acela mi-a spus că aveam o groază de doliu de ținut, i-am spus că „privesc înainte, nu înapoi".

Poppie își recunoaște pierderea, povestește întâmplări despre vecina pe nume Josephine care îi astupa gura cu prune și îi lega mâinile la spate, dar glasul îi este cât se poate de uscat. Deși își recunoaște pierderea, ea îi neagă impactul. Știe că este furioasă pe tatăl ei, dar furia este ca o placă uzată care se rotește și repetă întruna același refren de treizeci și cinci de ani. *După tot ce mi-a făcut tatăl meu, după tot ce mi-a făcut tatăl meu, după tot ce mi-a făcut tatăl meu*. Încercând să se răzbune pe tatăl ei pentru nedreptatea din copilărie, Poppie uită să observe ce efect are furia asupra ei înseși.

Poppie s-a măritat luna trecută. E a treia căsnicie și spune că își iubește foarte mult soțul și că nu a fost niciodată mai fericită ca acum.

— Asta e, Geneen. El e alesul, dragostea pe care am așteptat-o. Oricum, ce știa terapeutul ăla? Cine spune că trebuie să privesc înapoi?

Dar suferința din copilărie nu a plecat nicăieri; e tot zăvorâtă în corpul ei, tot întipărită în celulele ei. Când soțul ei face ceva ce evocă un noian de amintiri dureroase, Poppie își dezlănțuie furia de-a i se fi astupat gura cu prune în casa vecinei. Când soțul ei pleacă într-o călătorie și nu se întoarce la data stabilită, ea se poate simți ca un copil de trei ani părăsit de tatăl ei. Soțul ei va primi suferința, confuzia și furia copilului căruia Poppie refuză să îi facă loc și nu va înțelege profunzimea durerii ei. După cum nici Poppie nu o va înțelege. Sentimentele ei vor fi enorm de disproporționate față de evenimentele care le declanșează. Presupunerea mea e că nu va trece mult până să o aud vorbind cu amărăciune despre el. Nu va trece mult până va adormi cu refrenul: *După tot ce mi-a făcut el mie, după tot ce mi-a făcut el mie, după tot ce mi-a făcut el mie*.

* * *

O prietenă de-a lui Matt[14] spune că cuplurile intră într-o relație îndrăgostite nebunește, ducând cu ele o valiză plină de hainele relațiilor trecute, ale adolescenței și ale copilăriei. Până ajung să fie împreună câțiva ani, și-au scos toate hainele din valizele respective, și le-au aruncat unul celuilalt și au exclamat cu o neîncredere desăvârșită: „Nu ești persoana de care m-am îndrăgostit. Abia dacă te mai recunosc".

Nu putem privi înainte fără să privim înapoi.

Nu putem avea relații vindecătoare în prezent fără să fim dispuși să vindecăm suferința trecutului.

Pentru a ne vindeca, trebuie să credem că vindecarea este posibilă. Dorința de vindecare trebuie să fie mai mare decât teama de-a simți anumite lucruri — furia, doliul, tristețea. Trebuie să vrem să ne vindecăm mai mult decât vrem orice altceva.

* * *

În meditația interioară[15], am învățat să stau liniștită și să observ senzațiile care se repetă de la sine. Îngrijorare, anxietate, frică. Observi frica și încerci să o etichetezi: frică, frică. Observi cum simți frica în corpul tău, cum ți se strânge stomacul, strânsoarea din jurul inimii, încordarea din degetele de la mâini, de la picioare, de pe față. Și nu te oprești. Tragi aer în piept, apoi îl dai afară și continui să o observi: frică, frică. Și dacă ești foarte atent, dacă lași frica în pace și nu o alungi fiindcă e neplăcut să o simți, cobori la un nivel mai adânc, scoțând la iveală lucrul de care te temi: să nu fii iubit, să fii despărțit. Și continui să observi și să respiri. Când ești față în față cu rădăcina fricii tale, încetezi să te mai temi. Inspiri și expiri, nu alungi nimic, trăiești pe deplin momentul. Actul de-a fi pe deplin prezent în momentul

---

[14] Mulțumesc, Annette Goodheart.

[15] Pentru un ghid al meditației interioare (*insight meditation*), vezi *Seeking the Heart of Wisdom*, de Joseph Goldstein și Jack Kornfield (Boston: Shambhala, 1987).

actual, sensibil la subtilităţile senzaţiei, sentimentului, receptiv la culoarea, sunetul, temperatura, conştiinţa vieţii aşa cum e — nu aşa cum era, nu aşa cum ar fi putut fi, nu aşa cum ai dorit să fie — înseamnă să fii viu.

* * *

În zilele de după conversaţia cu Dick în holul hotelului Claremont, m-am simţit ca ultimul om. Şi l-am învinovăţit pentru asta. În minte mi se învârtejeau la nesfârşit lucrurile pe care aş fi vrut să i le spun: ar fi trebuit să îi spun că are ceva tupeu ca să îmi vorbească de Cele Zece Porunci, ar fi trebuit să îi spun că trebuia să vorbească cu mine la masă sau să nu mai vorbească deloc, ar fi trebuit să îi folosesc viaţa ca exemplu pentru tot ce îmi spusese să nu fac, ar fi trebuit să mă apăr.

Incidentul a declanşat un puhoi de amintiri din copilărie în care mă simţeam rănită, prinsă în capcană şi incapabilă să ripostez. Dick a devenit toţi oamenii din viaţa mea de care nu mă putusem apăra sau nu mă apărasem. Nu îmi păsa că în discuţia cu el *mă apărasem*. Credeam că suferinţa mea era din vina lui şi voiam să îl rănesc la rândul meu. Credeam că dacă îl fac să se simtă prost, m-aş simţi bine. M-aş fi simţit puternică dacă el ar fi fost neajutorat. Am devenit victima tipică.

I-am scris o scrisoare lui Dick în care îmi exprimam furia. După ce i-am citit scrisoarea lui Matt, am spus:

— Asta-i tot, iar el a răspuns:

— E destul.

— Nu mai ai nimic de spus?

Tăcere. Ar fi trebuit să-mi dau seama că nu trebuia să i-o citesc. Este atât de virtuos, mereu încercând să „comunice", mereu încercând să aplaneze dificultăţile, să nu deranjeze pe nimeni, să nu intre în conflict.

Matt a spus:

— Poate că ar trebui să îţi analizezi motivele pentru care trimiţi scrisoarea asta. Dacă ce vrei e să te certi cu Dick şi să te

îndepărtezi şi mai mult de el, atunci trimite-o. Dar dacă aş fi în locul lui, nu m-aş mai gândi decât să mă apăr de atacul tău şi nu mi-ar mai păsa că tot ce spui e adevărat.

— Atunci ce-mi rămâne de făcut, să întorc şi celălalt obraz? Nu sunt virtuoasă, sunt înfuriată. Cred că a fost un nemernic în toată regula şi vreau să i-o spun.

— Ce a făcut el nu-i chiar atât de groaznic. Tipul nu e prea deştept şi încerca doar să o apere pe mama ta. A fost groaznic doar fiindcă ţi-a amintit de trecut. Suferi din cauza a ceea ce ai suportat acum douăzeci de ani — şi Dick nu are nicio vină în privinţa asta.

Are dreptate. Nu suport când are dreptate, mai ales când sunt atât de pornită să fac un lucru de care îmi dau seama că nu ar trebui să îl fac. Vreau să îi trimit scrisoarea asta. Vreau să mă răzbun. Dacă el suferă mai mult, atunci eu o să sufăr mai puţin.

Matt mă priveşte liniştit.

— Ce părere ai? întreabă el.

— Răzbunare, răspund eu.

— A, spune el, zâmbind şi arătându-şi dinţii din faţă, cu strungăreaţă, modalitatea omului conştient de-a trata suferinţa.

— Exact, răspund eu, simţind că pentru prima oară de zile întregi încoace, zidul de ciment din pieptul meu se crapă.

* * *

Am fost furioasă o săptămână întreagă. M-am zbătut în şedinţele de terapie să analizez sentimentele vechi şi familiare pe care Dick le declanşase. Am meditat dimineţile şi am vizionat bula de furie din faţa minţii mele; am etichetat-o „furie, furie". Am vorbit cu Matt şi cu Sara despre ea, am scris în jurnal, i-am scris lui Dick trei scrisori pe care nu le-am trimis niciodată.

Până să scriu — şi să trimit — a patra scrisoare, furia se transformase în tristeţe, iar tristeţea în acceptare şi receptivitate. Scrisoarea era limpede şi lipsită de furie, descriind motivele mele de-a scrie cartea şi faptul că publicarea ei era în afara oricărei

discuții. Mai exprima și dorința mea de-a mă desprinde de trecut și de-a avea relații afectuoase cu mama.

Când l-am văzut din nou pe Dick, mi-a spus:

— Am recitit fragmentul despre Molly din *Feeding the Hungry Heart*. Am stat în birou și am citit-o iarăși și iarăși. Am plâns. Nu mă puteam opri din plâns. Nu am mai citit-o de când a apărut cartea, acum șapte ani. Nu suportam să simt durerea ta, Geneen. Dacă citesc ce ai scris, sunt silit să îți simt durerea, și mi-e teamă să o simt. Nu suport să mi te închipui suferind atât de mult. E prea dureros. Și mi-e teamă că o să mă înfurii pe Ruth. Mă ierți că m-am purtat ca un nemernic?

Sunt norocoasă că îl am pe Dick în viața mea. E un lucru neobișnuit ca o rudă să fie dispusă să se analizeze cu atâta onestitate. El ține seama de ce spun și îngăduie ca gândurile și sentimentele mele să îl influențeze. Nu se teme să recunoască că a făcut o greșeală. Dar până să își ceară iertare, nu mai aveam nevoie să o facă.

Am spus adevărul așa cum îl vedeam și fără să mă trădez pe mine însămi.

M-am descotorosit de răspunderea pentru binele mamei mele și am încetat să o mai protejez de rănile pe care și le făcea singură. Renunțând să mă mai învinovățesc pentru suferința ei, am încetat să o mai învinovățesc pentru suferința mea.

Am trecut prin toate epocile tristeții mele și am ieșit din asta cu inima împăcată. O inimă împăcată este singurul lucru pe care îl voiam pentru început. Sau pentru sfârșit.

Capitolul 8

Să fii puternic în împrejurările primejdioase

Când locuiam pe Eightieth Street din Jackson Heights, o femeie pe nume Bette Davis locuia vizavi de noi într-un apartament mic şi misterios. Draperiile erau din catifea verde cu franjuri albe şi pe podea era un covor cu bujori. Am născocit orice pretext posibil ca să îi fac o vizită lui Bette; credeam că este exotică din cauză că numele ei era identic cu al unei vedete de cinema, pentru că avea o aluniţă pe obrazul drept şi pentru că părul îi mirosea a apă de trandafiri. Îmi plăcea să stau în şezlong lângă ea, punându-i întrebări despre viaţa ei în timp ce croşeta metri întregi de cuvertură de lână albă şi galbenă. Unde se născuse, dacă voia să se mărite, ce făcea la serviciu. Bette avea douăzeci şi şase de ani, era stewardesă la Eastern Airlines şi voiam să fie mama mea.

După ce am plecat de la ea şi m-am întors acasă la mama, am visat cu ochii deschişi la cum ar fi viaţa mea dacă Bette mi-ar fi mamă: nu ar ţipa la mine, aş avea o aluniţă pe obrazul drept şi viaţa ar avea miresme de vară.

Când am fost balerină, într-un tricou albastru-deschis cu un tutu în culorile curcubeului, voiam ca Sandy, profesoara mea de dans, să fie mama mea. Exersam mersul legănat ca să merg ca ea

şi mi-am lăsat şuviţe lungi de păr peste urechi ca să semăn cu fiica ei, Chloe. Când m-a invitat la cină şi mi-a servit şuncă cu ananas, m-am ţinut de nas şi am mâncat tot, deşi nu mai mâncasem niciodată şuncă şi mi-era teamă că Dumnezeu o să mă pedepsească. Voiam ca ea să îmi spună „scumpo" şi să îmi citească *The Island of Blue Dolphins*[16] la culcare.

Când John Kennedy a fost împuşcat, am vrut ca Jackie să fie mama mea. Voiam să fiu celebră precum Caroline şi John-John şi voiam să fiu viteză în faţa tragediei.

În liceu, am vrut ca mama prietenului meu Ray să fie mama mea; mă punea la masă în fiecare seară, mă întreba de şcoală şi umplea frigiderul cu frişcă şi căpşuni, care erau mâncarea mea zilnică de bază.

I-am cumpărat mamei lui Jill lumânări parfumate în formă de spiriduşi fiindcă era frumoasă şi colecţiona lumânări şi voiam să mă iubească.

Mama lui Mark mi-a făcut biscuiţi cu unt şi mi-a scris când eram la colegiu. Mi-a spus că eram deşteaptă şi că era mândră de mine.

M-am adresat mamei Norei ca să îi cer sfatul în privinţa băieţilor şi a anticoncepţionalelor.

De fiecare dată când îmi făceam un nou prieten, voiam să fac parte din familia lui. Voiam să fac parte dintr-o ceată de copii cu o mamă şi cu un tată care luau cina împreună şi îşi petreceau duminicile la Muzeul de Istorie Naturală şi făceau vara focuri de tabără la Lake George. Voiam să fiu învăluită în căldura unei familii iubitoare. Voiam să fiu oricine altcineva decât eu, cu aproape orice altă familie decât cu a mea.

* * *

Un an de zile, între doisprezece şi treisprezece ani, m-am dus la Şcoala de duminică a Templului Beth-El. Doamna Bernstein ne-a învăţat despre Moise, Iacob, Ruth şi Naomi, despre Faraon

---

[16] *Insula delfinilor albaştri*, carte pentru copii scrisă în 1960 de Scott O'Dell. (*N.t.*)

şi uciderea nou-născuţilor, despre mâncatul azimei de Paşte şi suflatul în trompeta shofar de Rosh Hashanah. Rabinul Weissman ne-a spus poveşti în timp ce stăteam pe bănci lungi de lemn cu cărticelele de rugăciune puse în buzunarele de catifea albastră:

— Odată, cu mult, mult timp în urmă, un rabin şi-a dus oamenii din satul lui la un copac mare aflat la vreun kilometru şi jumătate şi le-a spus că acesta era Copacul necazurilor şi că îşi puteau agăţa toate necazurile în el. Toţi oamenii şi-au scos necazurile din desagi. Necazurile unora erau lipite de fâşii lungi de pânză roşu cu alb; cei cu necazuri mici şi le cususeră pe petice de mătase albastră. Sătenilor le-a luat mult timp să îşi agaţe necazurile, şi pentru o vreme se părea că totuşi erau prea multe necazuri şi prea puţine crengi, dar în cele din urmă toate desagile erau goale şi copacul arăta ca un curcubeu, având multe culori pe el, care se legănau în vânt. Sătenii şi-au petrecut ziua jucând, cântând, mâncând şi tăifăsuind. Spre seară, rabinul a spus:

— Acum trebuie să mergem acasă. Fiecare dintre voi trebuie să ia câte un necaz din copac. Puteţi să-l luaţi pe cel pe care l-aţi adus cu voi sau pe al altuia. Ce necaz alegeţi?

În acest moment al povestirii, îmi ziceam că dacă Glenna şi cu mine am fi fost acolo, aş fi luat necazurile ei, fiindcă avea o mamă şi un tată care veneau în fiecare seară acasă şi care ieşeau cu ea sâmbăta după-amiază. Sau aş fi luat necazurile lui Randy, pentru că nu părea să *aibă* vreunul; al ei era probabil cusut pe un petic de mătase albastră care era atât de mic, încât fusese luat de vânt.

— ... şi ce credeţi că au făcut oamenii? a întrebat rabinul.

Ronald Smith a spus:

— Pun rămăşag că a fost un balamuc în toată regula, fiindcă nimeni nu s-a putut hotărî ce necaz să ia sau fiindcă toţi voiau necazul aceleiaşi persoane.

— Nu, a spus rabinul. Toţi au vrut acelaşi necaz pe care l-au adus cu ei. Nimeni nu a vrut să-l schimbe.

Eu l-aş fi schimbat, mi-am zis. Categoric l-aş fi schimbat. Viaţa oricui altcuiva decât a mea, familia oricui altcuiva decât a mea. Credeam că necazul meu era singurul necaz *real* şi că dacă l-aş fi avut pe al oricărui altul nu ar mai fi fost deloc un necaz.

Dar de-atunci m-am răzgândit.

Hemingway spune că lumea îi frânge pe toţi, dar că unii dintre noi sunt puternici în împrejurările primejdioase. Scopul vindecării este să fii puternic în aceste împrejurări primejdioase.

În copilărie am creat o lume numai a mea deoarece lumea în care trăiam nu era căminul meu. Am scris povestiri despre planete cu inele purpurii, poeme despre pene şi colibri. Am scris prima carte când aveam doisprezece ani. Am devenit scriitoare.

În copilărie am învăţat să ascult ce era nespus, să ajung dincolo de faţa mamei mele şi de ochii tatălui meu. Am învăţat să văd şi să înţeleg acolo unde alţii doar se uitau. Am devenit profesoară.

Am aflat că nimic nu era cum părea. Am aflat că banii nu fac pe nimeni fericit. Am aflat ce sunt moartea şi violenţa, înşelătoria, minciuna, furtul şi am aflat ce sunt umorul, hotărârea, rezistenţa. M-am spart în zece mii de bucăţi. Cea care sunt astăzi este rezultatul felului în care am adunat bucăţile la loc.

Când am aflat prima oară că exista o soluţie pentru mâncatul compulsiv în afară de regim, am dat un anunţ la ziar care suna aşa: „Organizez grup de sprijin pentru femei pentru mâncatul compulsiv. Cred că este posibil să renunţi la regim şi să slăbeşti şi cred că este posibil să învăţăm cum să ne hrănim în alte feluri decât prin mâncare şi cred că este posibil să descoperim de ce ne folosim de mâncare. Dacă vreţi să participaţi la aceste descoperiri, sunaţi-o pe Geneen la 425–1185. Tariful este de 1 dolar pe seară pentru zece săptămâni".

Zece femei au sunat şi s-au înscris în grup. Dat fiind că nu aveam o locuinţă, i-am întrebat pe prietenii mei Sue şi Harry dacă pot să ţin prima întrunire la ei acasă, care se afla pe un drum de ţară din Aptos. Ca să le fie mai uşor şi deoarece casa era greu de găsit, le-am spus participantelor că ne întâlnim în faţă la Jay's

Liquor de la supermarketul din Aptos şi le conduc până în camera de zi a lui Harry şi Sue.

Aveam vreo optsprezece kilograme peste greutatea mea normală şi voiam să fiu prezentabilă la prima şedinţă, aşa că am hotărât să îmi fac un permanent cu două zile înainte. A trebuit să dorm cu bigudiurile în cap două nopţi fiindcă părul meu are fir subţire şi permanentele nu prind uşor, şi când m-am întors la coafor în după-amiaza de dinaintea primei şedinţe, mi s-a spus că respectiva coafeză fusese operată de urgenţă şi că trebuia să mai dorm o noapte cu bigudiurile.

M-am îndreptat către cele zece femei pe care nu le cunoşteam în faţă la Jay's Liquor şi le-am spus că eu eram liderul grupului.

— Eu sunt, le-am spus, eu sunt liderul grupului.

Am stat acolo, tremurând în seara de noiembrie, cu optsprezece kilograme peste greutatea mea normală şi cu bigudiuri în păr. Uneia dintre femei i-a căzut falca. Alta a spus:

— Mulţumesc frumos. Eu plec.

Anii pe care i-am petrecut ţinând regim şi îndopându-mă au fost un iad, dar calea pe care am urmat-o când mi-am dat seama că mâncatul compulsiv era prietenul meu m-a învăţat să am încredere în mine, să râd de mine, să am curaj, să îmi asum riscuri, să pătrund în viaţă mai adânc decât aş fi crezut vreodată că se poate. Am utilizat suferinţa compulsiei ca modalitate de-a ajunge la ce era nespus în mine; asta mi-a dat compasiune pentru ceilalţi care se luptau cu mâncarea; mi-a oferit un sistem de-a înţelege încrederea, frica, alimentaţia şi satisfacţia. Părţile cele mai slabe din mine din copilărie sunt unele dintre părţile mele cele mai puternice din viaţa adultă. Sunt puternice acum deoarece — nu în pofida faptului — au fost slabe atunci.

Nu rana determină calitatea vieţii tale, ci ceea ce faci cu rana — cum o suporţi, cum o cari cu tine, cum dansezi cu ea sau cum te îngropi sub ea.

Nimeni nu ştie unde se nasc visurile şi ce le dă oamenilor tăria de-a şi le urma. Tatăl lui Lucille Ball a murit când ea avea patru

ani. Mama ei s-a recăsătorit, dar a trimis-o pe Lucille la nişte rude. Acestea i-au pus de gât o zgardă de câine şi au legat-o de un copac din curtea din spate ca să nu umble brambura. În timp ce corpul îi era legat, mintea îi hoinărea. Şi-a plăsmuit un prieten pe nume Sasafras, care o încuraja şi îi spunea că va fi o vedetă celebră de cinema.

Viața e ceea ce se întâmplă când trăieşti cu rănile. Viața nu este o chestiune de îndepărtare din drum a rănilor astfel încât să poți în cele din urmă trăi. Rănile nu sunt eliminate niciodată definitiv. Suntem făpturi fragile, şi uneori ne spargem iarăşi cu totul.

Anul trecut în ianuarie am fost cu Matt la Phoenix cu avionul. În timp ce el aştepta la bagaje, m-am dus la ghişeul American Airlines să cumpăr bilete pentru altă călătorie. Coada era lungă; am stat o jumătate de oră. Nu mă înțelesesem clar cu Matt unde să ne întâlnim. După ce am luat biletele, am început să îl aştept pe Matt. Au trecut cincisprezece minute, o jumătate de oră. Iată ce mi-am spus atunci: „A uitat de mine. A plecat de la aeroport. Nu ştiu la ce hotel avem camere, şi nici măcar oraşul. Poate că nu e Phoenix, poate că e Scottsdale. Nicio problemă. Iau un taxi până la un hotel de la aeroport, îmi sun regulat robotul de acasă ca să văd dacă m-a sunat şi o să dăm unul de altul cândva în seara asta. Dacă nu, nu contează, iau oricum mâine avionul". Nu contează? Inima îmi bubuia. Eram perplexă că Matt plecase fără să mă caute, dar am făcut ceea ce făcusem când eram copil: m-am gândit cum să am grijă de mine şi să mă prefac că nimic nu conta. Acestea fiind hotărâte, mi-a trecut prin cap să îl sun pe pager de la telefonul gratuit într-un ultim efort de a-l găsi. Matt a apărut la ghişeul American Airlines în trei minute.

— Am crezut că ai uitat de mine şi că ai plecat.

— Ce?

— Am crezut că ai uitat de mine.

— Glumeşti, nu-i aşa? Trăiesc cu tine, dorm cu tine, vorbesc cu tine zilnic — şi mă trambalez cu treisprezece valize de-ale tale.

Cum aş putea să uit de tine? Te-am aşteptat la bagaje o oră şi un sfert.

— Oh!

Sunt o persoană marcată de abandon. Cu trei ani în urmă, am încetat să mai vorbesc cu Matt când era pe punctul de-a pleca într-o călătorie. Apoi am creat un ritual al plecării, în care stăteam împreună o jumătate de oră în ziua, dinaintea plecării şi vorbeam despre ce simţeam. Eu simţeam mereu acelaşi lucru: i-am spus că dacă m-ar iubi, nu m-ar părăsi şi că dacă mă părăsea, nu putea să mă iubească, iar dacă nu mă iubea, nu voiam să devin vulnerabilă iubindu-l. El mi-a spus că nu era mama sau tatăl meu, mi-a spus că se întorcea peste două zile, mi-a spus că mă iubea. Ritualul a funcţionat vreun an. Apoi spaimele mele m-au copleşit şi am început să mă distanţez când se întorcea.

Rănile nu se şterg niciodată de tot. Senzaţia că sunt o persoană marcată de abandon se schimbă de la un an la altul, în funcţie de cât de conştientă sunt de acea parte din mine, de cât de dispusă sunt să risc, de cât de răbdătoare sunt dispusă să fiu, de cât de indulgentă pot fi cu acea parte din mine care se teme mereu să nu fie părăsită. Felul în care tratez cu frica mea de abandon modelează curbele şi culorile vieţii mele aşa cum un râu modelează peretele unui canion.

Vindecarea înseamnă să ne deschidem inima, nu să ne-o închidem. Înseamnă să ne îmblânzim părţile din noi care nu îngăduie dragostei să pătrundă. Vindecarea este un proces. Înseamnă să oscilezi înainte şi înapoi între abuzul din trecut şi plenitudinea prezentului şi să fii în prezent din ce în ce mai mult. Oscilaţia creează vindecarea, nu statul într-un loc sau altul. Scopul vindecării nu este să fii fericit pentru totdeauna; asta este imposibil. Scopul vindecării este să fii în stare de veghe. Şi să trăieşti fiind viu, în loc să mori fiind viu. Vindecarea înseamnă să fii spart în bucăţi şi în acelaşi timp întreg.

* * *

Când ne dăm seama, la un an sau trei sau zece ani, că suntem prea vulnerabili pentru lumea în care ne pomenim, ne învelim corpul într-un strat protector de ghips, desenăm pe el imagini drăguțe, ne scriem numele şi îi lăsăm pe ceilalți să deseneze şi să îşi scrie numele şi, până ajungem adulți, fiecare centimetru din stratul protector e plin de culoare şi am ajuns atât de obişnuiți cu senzația accasta şi atât de ataşați de desenele pe care le-am făcut, încât am uitat că dedesubt sunt corpurile noastre.

Când ne dăm seama cât de dureros este acest înveliş, care ne îngreunează şi ne trage oasele în jos, limitându-ne mişcările, când ne dăm seama că am depăşit această formă a copilăriei şi că nu mai avem nevoie de ea, sarcina de a-l tăia şi de-a scăpa de el pare atât de imensă şi de dureroasă, încât nu ştim dacă merită osteneala să o facem. Mai ales când observăm că aproape toți oamenii pe care îi ştim sau îi vedem au şi ei acest înveliş. Şi toți sunt atât de ocupați să admire, ba chiar să invidieze învelişul altcuiva, încât ne întrebăm dacă nu cumva batem câmpii. Poate că acest înveliş este pielea adevărată, ne spunem noi. Cum ar putea să fie cu toții atât de fericiți cu corpurile învelite în ghips? Şi ne simțim la fel de singuri ca în copilărie.

Mâncatul compulsiv este învelişul, nu rana, deşi cei mai mulți nu o cred.

* * *

Cu cinci ani în urmă, am primit un telefon de la Karen Russell, o femeie din Vancouver, Columbia Britanică, care voia să participe la un seminar pe care îl țineam la Santa Cruz. Când am rugat-o să îmi spună câte ceva despre ea, mi-a zis că citise cartea mea *Breaking Free* şi fusese foarte impresionată.

— Am o sută nouăzeci de kilograme, a spus ea.

Seminarul avea toate locurile completate deja, dar i-am spus că o să o sun dacă apare un loc liber.

După ce am închis, am sunat-o pe Sara, care conducea seminarul împreună cu mine, şi i-am spus de Karen.

— Ai mai lucrat vreodată cu cineva care are peste o sută douăzeci de kilograme?

— Nu.

— Cum o fi un om de o sută nouăzeci de kilograme?

— Nu ştiu, am răspuns eu. Şi sunt îngrijorată de binele ei — dacă poate încăpea într-un scaun — şi cât de mari îi sunt speranţele. Are un drum lung de parcurs pentru două zile de seminar. Poate că ar trebui să o trimit la cineva din Vancouver.

Peste două zile, cineva şi-a anulat participarea la seminar. Am sunat-o pe Karen şi i-am vorbit despre îngrijorarea mea. A spus că vrea să vină, aşa că aş putea să iau în considerare această posibilitate? Bine, am spus. Ne vedem sâmbătă la Santa Cruz.

Iată povestea ei:

Când aveam treizeci şi şapte de ani, aveam 190 de kilograme după cântarul de marfă de la Johnson's Trucking Terminal[17]. Nu-mi puteam cumpăra haine nici măcar din magazinele speciale de numere mari, deoarece mărimile lor se terminau la 52, şi eu aveam 60. Garderoba mea consta din trei caftane pe care le făcusem anume: fiecare — albastru, negru şi maro — cusut drept pe laturi cu deschizături pentru cap şi braţe. Purtam sandale fără şireturi vara şi iarna fiindcă nu mă puteam apleca să îmi înnod şireturile de la tenişi şi să îmi încalţ pantofii care se deformau sub greutatea mea. Nu purtam palton, dar nu conta, fiindcă ieşeam foarte rar din casă. Dimineaţa, mă chinuiam să mă dau jos din pat, mă duceam la bucătărie, îmi luam rezerva de mâncare şi mă instalam în fotoliul din camera de zi, uşurată că aveam mâncare de jur împrejurul meu. Zilele mele erau dominate de zumzetul din fundal al serialelor televizate. Mi-am trăit viaţa indirect, prin procură, prin soţul şi prin copiii mei. Ei au devenit braţele, picioarele şi fereastra mea către lumea exterioară. Când ieşeam, mergeam cu maşina, oriunde m-aş fi dus. Maşina a devenit o

---

[17] Terminalul pentru camioane. (*N.t.*)

parte din izolarea mea, armura mea, protecţia mea. Conduceam prin oraş mâncând, astupând furia, vinovăţia şi suferinţa — mâncând până ce nimic nu mai conta.

Chip, băiatul meu de cincisprezece ani, joacă baseball. Timp de opt ani, în fiecare sezon de meciuri, am mers cu maşina la stadion ca să îl văd jucând. Nu am lipsit de la multe dintre meciurile lui, oricum, dar am asistat la toate din izolarea protectoare a maşinii. Aveam întotdeauna mare grijă unde parchez: îndeajuns de aproape ca să văd meciul, dar suficient de ascunsă pentru ca părinţii sau ceilalţi copii să nu mă vadă. Voiam să fiu acolo, pe băncile din faţă, dar nu puteam risca să îl fac de ruşine pe Chip sau să sufăr umilinţa şi respingerea care ştiam că ar fi fost iminente dacă deschideam cât de puţin portiera. Mă aranjam cât de confortabil puteam şi mă uitam la meci cu provizia mea de pizza, suc şi biscuiţi ca să-mi ţină de urât.

Am încercat să ies din starea mea de inexistenţă de sute de ori. Am fost la o groază de doctori. „Exerciţii, dragă", au spus ei. „Smulge-te de lângă masă de trei ori pe zi." M-am dus la o organizaţie de slăbit unde o doamnă primea urechi de porc să le poarte în timpul reuniunii fiindcă fusese „rea" săptămâna aceea şi se îngrăşase cu un kilogram. Altă organizaţie aplauda dacă fuseseşi „bun" şi păstra o tăcere stânjenitoare pentru toţi cei care nu slăbiseră săptămâna aceea. Nu m-am mai dus niciodată la niciunul dintre grupurile acelea. Am încercat nenumărate altele, dar mi se spunea mereu acelaşi lucru: „Eşti slabă, indisciplinată, leneşă... ai un caracter urât şi o integritate îndoielnică... nu eşti prea deşteaptă... nu poţi avea încredere în tine însăţi... uite aici regulile, încrede-te în noi. Noi ştim ce e mai bine pentru tine. Nu încălca regulile". Am încercat şi am eşuat de atâtea ori, încât m-am simţit năucită şi sleită ca după o luptă şi nu mai voiam decât să mă opresc.

Într-o dimineaţă, stăteam în fotoliul meu, şi începea talk-show-ul „Donahue". Trei invitaţi vorbeau despre problemele legate de greutate şi eram curioasă. În răstimpul emisiunii am

simţit un oarecare interes în ciuda amorţelii mele. Geneen vorbea într-un limbaj pe care inima mea îl cunoştea bine; eram adânc mişcată că cineva înţelegea ce e cu mine... şi vorbea despre asta la un post naţional de televiziune cu compasiune şi elocvenţă.

După emisiune, am sunat la librăriile din oraş şi am găsit un exemplar din ***Breaking Free***. Am citit şi am plâns, şi am citit şi am plâns şi mai mult. Am sunat la cabinetul lui Geneen; două săptămâni mai târziu plecam din Vancouver spre San Francisco cu un autocar de cursă lungă.

Unul dintre conceptele cele mai sfâşietoare pe care am fost capabilă să le resimt la seminar a fost acela că în acest proces nu există eşecuri — nu există bine şi rău. Mi-am privit conflictele cu mâncarea într-un mod linear şi rigid când de fapt ele sunt mai degrabă ca o spirală. E ca şi cum sari din avion, tragi de cordonul paraşutei, descoperi că nu există nicio paraşută — dar nici vreun pământ de care să te zdrobeşti. Este un proces în care mergi tot mai adânc, şi mi-am dat seama că voiam să fiu trează şi vie în tot răstimpul lui. M-am hotărât să înlocuiesc judecata cu sensibilitatea de câte ori puteam. În loc să spun: „Ai făcut-o fiartă, proasto... n-o să reuşeşti niciodată", îmi spuneam: „OK, mănânci când nu ţi-e foame — ce se întâmplă?"

În trecut, de fiecare dată când ceva mă făcea să sufăr prea mult, fugeam de mine însămi deoarece mă temeam că dacă resimt frica, o să mă mănânce de vie. Mi-am luat angajamentul de-a rămâne cu mine, lăsând frica sau durerea să mă copleşească.

Acum, după trei ani şi jumătate, sunt tot în procesul de eliberare. Călătoria asta m-a dus în nişte locuri care îţi taie răsuflarea şi în cea mai mare parte a timpului sunt mai sensibilă şi mai conştientă decât aş fi visat vreodată că pot.

Am slăbit 123 de kilograme. Primăvara trecută, mi-am cumpărat prima pereche de blugi, tricouri, pulovere, tenişi şi bluze. Am o slujbă care mă face să mă simt împlinită şi în care vin în contact cu oameni cu care mă împrietenesc. Parchez acum

maşina şi mă plimb prin pădurea luxuriantă de-a lungul râului Cowichan. Ies din maşină şi mă aşez pe băncile din faţă. Sunt mascota echipei pentru toţi colegii lui Chip şi secretara Asociaţiei de Baseball. Acum îmi plac hainele viu colorate şi să mă dau în montagne-russe. Au fost şi momente grele. Anumite lucruri au ieşit la suprafaţă şi a trebuit să mă ocup de ele, astfel încât am început o terapie. Adevărul e că uneori psihoterapia este dureroasă. Descopăr totuşi din ce în ce mai mult că dacă pot să nu mai fiu crispată şi să mă îmblânzesc în loc să mă oţelesc din nou, durerea îşi schimbă culoarea şi intensitatea şi nu trebuie să mănânc ca să o fac suportabilă.

* * *

Mi-am petrecut recent o zi cu Karen. Voiam să aflu cum se schimbase. Voiam să ştiu de ce, după treizeci şi şapte de ani de încercări de-a slăbi şi în care se simţise ca o ratată, a putut să ajungă la un seminar de două zile şi să îşi petreacă următorii trei ani şi jumătate exersând ceea ce a învăţat aici. Voiam să ştiu de ce, la 190 de kilograme, nu a fost copleşită de frică în prima lună în care a mâncat tot ce a vrut şi când a văzut că se îngrăşa în loc să slăbească.

— Mă trezeam în fiecare dimineaţă cu dureri în piept. Nu puteam să merg mai mult de jumătate de cvartal fără să-mi pierd răsuflarea şi să trebuiască să mă întorc. Nu voiam să mă omor, dar voiam ca cineva să mă omoare în tăcere. Când te-am văzut la televizor, a fost ca şi cum mi-am dat seama că fusesem exilată din patria mea şi cineva vorbea în limba mea, spunându-mi că pot să mă întorc acasă. Când ţi-am citit cartea, am plâns pentru prima oară în douăzeci de ani. Eram pe moarte, Geneen. Nu aveam încotro.

Prietena mea Maria, care lucrează şi ea cu cei care suferă de alimentaţie compulsivă învăţându-i să „legalizeze" mâncarea şi să nu mai ţină regim, spune că probabil Karen a avut un eu puternic care a făcut-o capabilă să meargă până la capăt cu ceea ce învăţase

la seminarul din weekend şi că trebuie să fi avut pe cineva care a iubit-o când era copil, poate o dădacă, cineva care a învăţat-o că putea fi iubită, care i-a dat puterea şi hotărârea de-a avea grijă de sine. Am întrebat-o pe Karen despre asta şi mi-a spus că nu dragostea timpurie este explicaţia, ci faptul că nu avea de ales, că ştia că e pe moarte.

Primul pas în schimbare în mâncatul compulsiv este să recunoşti disperarea — să îţi dai seama că alegerile pe care le faci în viaţa de zi cu zi implică viaţa sau moartea — şi să optezi pentru viaţă.

Devenim compulsivi în privinţa mâncării deoarece avem ceva de ascuns, ceva despre care credem că e mai rău decât să fii gras sau să mănânci compulsiv. Procesul de eliberare de mâncatul compulsiv este unul de menţinere a stilului de alimentaţie anterior astfel încât să putem descoperi ce anume ascundem. Dar până nu ne convingem că mâncatul compulsiv înseamnă ceva, până nu încetăm să facem abstracţie de el, privindu-l ca pe o obsesie acceptabilă care poate fi tratată prin voinţă, printr-un cocteil de proteine sau prin cuţitul unui chirurg, până nu ne dăm seama că această compulsie este învelişul, nu rana, până nu ne dăm seama că suntem pe moarte, nu vom avea informaţia de care avem nevoie pentru a ne hotărî să trăim.

Alcoolicii şi drogaţii îşi pierd viaţa din cauza dependenţei; fac accidente de maşină, îşi ciuruiesc braţele cu injecţii. Mâncătorii compulsivi nu ştiu cum să recunoască fundul prăpăstiei fiindcă vieţile lor sunt rareori detracate. Îşi iau copiii de la şcoală după ce au înfulecat toată ziua, se duc la serviciu după ce vomită de trei ori dimineaţa, au grijă de prieteni, soţi, de cei care au nevoie de ei. Ei nu vorbesc împleticit şi coordonarea motorie nu le este perturbată; sunt oameni de încredere, înţelepţi, sensibili. Alcoolicii îşi fac ieşirea cu brio; cei care ating fundul prăpăstiei şi sunt destul de norocoşi să o ştie au o şansă să se întoarcă. Mâncătorii compulsivi se îneacă dacă nimeni nu îi observă fiindcă nu vor să supere pe nimeni.

Am vorbit ieri la telefon cu o femeie pe nume Rachel. Respectă ghidul meu de alimentație[18] de doi ani, și cu toate că e încântată că nu s-a mai îngrășat, vrea să slăbească. Am întrebat-o dacă e adevărat ce spune — că respectă ghidul.

— Mănânci numai când ți-e foame și te oprești când te-ai săturat?

— Nu, a răspuns ea.

— De ce?

— Mă tem de ceea ce s-ar întâmpla dacă aș slăbi. Cine știe cum s-ar schimba relațiile mele sau slujba mea? Am fost la atâtea și atâtea programe de slăbit, și de fiecare dată când era prea greu, nu mai voiam să continui. Apoi începeam să-mi zic că programul nu e bun. Și apoi mă duceam la următorul.

Un alcoolic care își ciocnește mașina și e arestat pentru conducere în stare de ebrietate nu are privilegiul de-a se duce la următorul program. Dependența sa îl împinge într-un colț unde procesele și relațiile distruse îl urmăresc ca o dâră de sânge uscat până când trebuie să facă ceva în privința dependenței și a efectelor ei — sau să moară.

Mâncătorii compulsivi nu par să aibă nicio urgență care să îi provoace sau să îi trezească la realitate. Ei nu aleg între viață și moarte, ci între a mânca înghețată sau a bea un cocteil de proteine. Sau așa se pare.

Și deși consecințele faptului de-a avea cinci sau cincisprezece kilograme în plus nu sunt aceleași cu ale condusului în stare de ebrietate, mâncătorii compulsivi mor câte puțin de fiecare dată când se alimentează compulsiv. Opțiunea este exact aceeași pentru noi toți — alcoolici, drogați, fumători, mâncători compulsivi. Vreau să trăiesc fiind viu și îmbrățișând ceea ce mă susține sau vreau să mor fiind viu și îmbrățișând ceea ce mă distruge? Dacă aleg viața, ce anume trebuie să vindec din mine? Care sunt secretele mele? Care părți din mine nu am vrut să le

---

[18] Pentru explicarea ghidului de alimentație, vezi cartea mea *Why Weight: A Guide to Ending Compulsive Eating* (New York: Plume, 1989).

recunosc? Ce imagini, ce coşmaruri, ce cuvinte mă tem cel mai rău să le exprim?

* * *

Tatăl lui Karen a avut o cădere nervoasă când ea avea doisprezece ani; mama ei l-a internat într-un spital de psihiatrie. Într-o zi, s-a întors de la şcoală şi el nu mai era acasă. Nicio scrisoare, niciun telefon. Karen nu l-a mai văzut niciodată. A început să mănânce excesiv.

— Când eram singură, mâncarea era prietenul meu cel mai bun. Când mi-era dor de tata, mâncarea mă alina. Când eram supărată, mâncarea mă calma. Mama lucra de la patru după-amiaza la miezul nopții şi când veneam de la şcoală în casa goală, îmi telefona de la serviciu şi îmi spunea ce e în frigider. Nu există nicio rană atât de dureroasă încât să nu poată fi alinată cu mâncare. Am reuşit să străbat toți cei douăzeci şi patru de ani care au urmat mergând pe pilot automat. Am mers la facultate, m-am măritat, am avut copii — dar am trăit cu adevărat foarte puțin din toate astea.

S-a măritat cu un bărbat care era cu douăzeci şi unu de ani mai mare ca ea.

— M-am măritat cu tata, spune ea.

Într-adevăr. Era un copil de doisprezece ani care murea de dorința de-a fi cu tatăl ei. Era un copil de doisprezece ani care a fost învățat că sentimentele lui erau prea copleşitoare pentru lumea în care trăia. Mama ei, mătuşa Emily şi unchiul Bernie nu au întrebat-o niciodată cum se simțea după plecarea tatălui ei, nu au lăsat niciodată loc pentru tristețe sau singurătate, astfel încât şi-a înmormântat sentimentele sub o sută nouăzeci de kilograme de carne.

Când s-a întâlnit cu mine la aeroport, Karen purta o eşarfă de caşmir aruncată peste umeri şi blugi cu o centură roşie. Părul îi era strâns într-o coadă de cal. Arată de cincisprezece ani şi i-o spun.

— *Am* cincisprezece ani, spune ea. Când am slăbit prima dată, am revenit la doisprezece ani pentru că asta e vârsta la care am început să mă îngraş şi să mă îngrop. Dar am progresat în ultimii câţiva ani, spune ea, zâmbind larg. În curând o să am şaisprezece ani şi o să fiu gata să mă întâlnesc cu un băiat.

Karen observă totul — sunete, mirosuri, consistenţe. Şi chicoteşte mult, un chicotit ascuţit, sălbatic. Mă pomenesc că îmi doresc şi eu să văd lumea aşa cum o vede ea, cu o minte de neofit. Oscilează întruna între a se bucura nestăpânit şi firesc şi a vorbi cu gravitate, dar potolit despre descoperirile dureroase pe care le face în viaţa ei. La un moment dat, îmi spune:

— Geneen, pune mâna aici. Trebuie să-ţi arăt ceva.

Îmi ia mâinile şi le pune pe şolduri.

— Am oase la şolduri. Chiar am oase la şolduri. Poţi să crezi asta?

Mai târziu, îmi spune:

— Aveam douăzeci de ani şi nu mă întâlnisem niciodată cu un băiat. Predam la o şcoală baptistă, şi într-o zi un copil din clasa mea citea *Globe* în timpul unui examen de engleză. I l-am luat şi l-am citit. Erau anunţuri personale date de oameni care voiau să aibă întâlniri şi tot soiul de chestii perverse. Prietena mea m-a provocat să dau şi eu unul, şi am acceptat provocarea. Am primit patruzeci de răspunsuri, şi unul părea să fie de la un tip drăguţ. Am corespondat şase luni, apoi am început să vorbim la telefon. Într-o zi, mi-a cerut să mă mărit cu el.

— Fără să te fi întâlnit? am întrebat eu.

— Fără să mă fi întâlnit, a răspuns ea. Şi am spus da, fără să-l fi întâlnit. I-am spus că am o sută şaptezeci de kilograme, dar nu a părut să-i pese. A venit cu avionul în Indianapolis luni, şi marţi eram căsătoriţi. Miercuri am mers cu maşina la Vancouver şi ne-am mutat la mama lui.

Mi s-a tăiat răsuflarea, îngrozită la gândul de-a accepta să mă mărit cu cineva cu care nu mă întâlnisem niciodată. *Şi de-a mă muta la mama lui.*

Karen râde.

— Destul de aiurea, nu-i aşa? Dar trebuia să scap cumva de viaţa mea seacă şi oribilă, şi Dan mi-a oferit soluția. Problema era că între noi nu era niciun pic de dragoste. Şi nici acum nu e. Dan e drăguț atâta vreme cât îl las în pace. Când aveam o sută nouăzeci de kilograme, era deja prea de ajuns să am un soț care nu bea sau nu mă bate. Acum însă nu mai e de ajuns. Nu m-a mai atins nimeni de zece ani. Vreau să am o viață amoroasă, chiar dacă asta ar însemna să trăiesc singură. E prea dureros.

— Slăbitul îți aduce un nou fel de suferință, nu-i aşa?

Dă din cap că da.

— Când aveam o sută nouăzeci de kilograme, muream de suferința de-a fi amorțită, toropită. Acum trăiesc. E diferența dintre a-mi mânca sentimentele şi a mi le simți.

— Ai vrea să revii înapoi?

— Glumeşti? Medicul meu mi-a spus acum câteva luni că aş fi maniaco-depresivă, că simt prea mult şi trec prea uşor de la tristețe la bucurie. Mi-a dat să iau medicamente. M-am dus acasă şi m-am gândit la ce spusese — şi m-am enervat foarte tare. M-am întors la el şi i-am spus: „Uite ce e, mi-am petrecut treizeci şi şapte de ani din viață ronțăindu-mi sentimentele, şi acum că nu mă mai folosesc de mâncare, e cât se poate de firesc ca sentimentele acelea să iasă la suprafață, dar sunt fericită că ies la iveală. Dacă nu poți suporta asta, o să-mi găsesc un medic care poate".

Stăm față în față pe câte o canapea albă. Karen spune:

— Nu e doar căsnicia lipsită de dragoste, ci şi copilăria mea lipsită de dragoste. Mama era rea şi autoritară. Ideea ei despre o după-amiază de duminică era să curețe perdelele de scame. O uram că îl alungase pe tata. Dar de la o vreme mi-am dat seama că de fapt el mă abandonase. A ieşit din spitalul de psihiatrie după şase luni şi nu m-a sunat niciodată, nu a încercat niciodată să mă vadă. Abia acum îmi îngădui să simt tristețea şi furia acelor ani.

Mâncatul compulsiv este învelişul, nu rana. Slăbitul o aduce pe Karen față în față cu rănile care l-au creat.

Dar nu rana e cea care ne modelează viețile, ci alegerea pe care o facem ca adulți între a ne îmbrățișa rănile sau a ne revolta împotriva lor.

Al doilea pas pe care trebuie să îl facă un mâncăcios compulsiv ca să se schimbe este să învețe cum să fie nesfârşit de blând cu fiecare parte din el pe care o detestă — inclusiv cu grăsimea. Acest pas este un proces de o viață.

Când Karen Russell a venit la atelierul meu, a spus:

— Era prima dată când cineva mi-a spus că nu eram rea, că nu eram o nulitate, că meritam afecțiune şi compasiune. Am crescut crezând într-un Dumnezeu mânios, a continuat ea, un Dumnezeu care te pedepseşte, un Dumnezeu care nu e niciodată mulțumit, pe care numai perfecțiunea îl satisface. Am ajuns de la o mamă mânioasă la un Dumnezeu mânios şi am ajuns să fiu mânioasă pe mine însămi. Regimul era o extensie a mâniei lui Dumnezeu; nu puteam să fiu niciodată îndeajuns de bună. Mă revoltam mereu şi mă simțeam oribil după aceea. La seminar, mi-am dat seama că nu eram rea şi că bunătatea, nu pedeapsa era soluția problemelor mele cu mâncarea. Nodul din pieptul meu s-a înmuiat pentru prima oară de când mă ştiam.

Diferența dintre Karen Russell şi sute de mii de persoane care se luptă cu greutatea lor sau cu alt tip de dependență e aceea că ea a început, după cum spune, „să se acomodeze cu sine“ când se îndopa, în loc să se întoarcă împotriva ei înseşi. A început să folosească mâncatul excesiv ca pe o modalitate de-a obține accesul la sentimentele ei în loc să o vadă ca pe o dovadă că era nemerituoasă şi că nu va fi niciodată cum trebuie. Era ca şi cum ar fi fost în afara propriei sale vieți, judecându-se nemilos, iar acum începea să se accepte pe sine în inima ei. Este diferența dintre a bate un copil care suferă şi a-l legăna.

Mulți lovesc fiindcă au fost şi ei bătuți şi nu ştiu ce altceva să facă. Ei simt că dacă ar fi afectuoşi cu ei înşişi, utilizându-şi durerea ca pe o călăuză, ar fi delăsători şi nu ar putea în niciun caz să se schimbe.

Mulți se revoltă împotriva faptului că mănâncă excesiv. Ei urăsc acest lucru şi pe ei înşişi deopotrivă. Au obosit să irosească atâta timp gândindu-se la obsesia mâncării. Vor să se termine cu asta, dar nerăbdarea de-a pune capăt nefericirii le prelungeşte starea. Ura nu vindecă niciodată pe nimeni.

Karen îmi arată colacul de grăsime care îi atârnă sub bărbie şi brațe şi spune:

— Terapeutul meu m-a trimis la un chirurg plastician, care vrea să îmi micşoreze burta, să scoată excesul de grăsime de la ultima coastă până la regiunea pubiană, de la un şold la altul. Trebuie să-mi facă un buric nou, apoi o micşorare a sânilor... apoi o subțiere a brațelor... şi apoi a coapselor. Nu ştiu ce să cred despre asta. Sunt numai oase şi grăsime acum. Îmi plac oasele mele. Sunt mari şi tari, solide şi bine articulate. Grăsimea face şi ea parte din mine. Este cicatricea mea de luptă. Nu vreau s-o elimin încă; mă simt foarte legată de ea.

* * *

Săptămâna trecută am primit această scrisoare de la Karen:

Acum câteva săptămâni cineva la care țin şi-a trecut mâna prin părul meu şi m-a sărutat pe frunte. Am avut o senzație dulce-amăruie fiindcă m-a copleşit de bucurie şi, în acelaşi timp, lipsa dragostei din viața mea m-a orbit ca o lumină de neon. În ciuda celor prin care am trecut în lupta mea cu mâncarea, am sfârşit prin a intra după program într-o băcănie, unde am rămas trei sferturi de oră rătăcind printre rafturi. M-am oprit la raionul de panificație şi am luat câteva cornuri, le-am ținut în mână cu afecțiune, le-am mirosit aroma uşoară de drojdie. Ochii mi s-au umplut de lacrimi şi le-am pus încet înapoi pe raft. După aceea, m-am dus la raionul de semipreparate: legume şi brânză de primăvară cu aromă de cimbru. Am scuturat cutia şi a scos un zgomot surd. Din nou ochii mi s-au umplut de lacrimi şi am pus cutia la loc. Apoi m-am pomenit îmbrățişând (da, chiar

îmbrățișând) un borcan mare de surogat de maionează. Era rece și neted și mi-am dat seama că nimic din ce se găsea în magazinul acela nu mă putea satisface. Mi-era foame de ceva care nu putea fi cumpărat de acolo — și de nicăieri. Așa că am ieșit cu mâna goală — și având totul: eul meu era intact.

Trevor este un băiat de paisprezece ani. L-am întâlnit când m-am înscris la baseball luna trecută. Stătea în fața mea, un puști înalt și stângaci, răsucind nervos în mâini o șapcă veche. A bâiguit:

— Voiam... voiam doar să joc.

Mi-a spus că pe când era mic, o minge aruncată cu putere îl lovise în față și că de atunci nu a mai putut să joace. Acum însă, la o vârstă când o mulțime de băieți renunță, Trevor era gata să înceapă.

M-am simțit ca Trevor, în pragul unui nou sezon de baseball, începând la paisprezece ani un joc pe care majoritatea băieților l-au jucat la șase ani, răsucind nervos în mâini o șapcă veche și spunând:

— Hei! Vreau să joc până-i simt gustul! Pot s-o fac?

Era ca și cum echipele erau deja făcute și poate că nu avea să fie loc pentru cineva de patruzeci și doi de ani care ajunge atât de târziu la meci.

Dar sunt VIE și simt totul cu o mare intensitate. Mă plimb prin pădure și am un sentiment adânc de admirație. Cu câteva săptămâni în urmă, în timp ce mergeam cu mașina și ploua, o ploaie caldă de primăvară, am fost fermecată de un curcubeu dublu. Luna trecută, am făcut o drumeție grea. Când am coborât de pe versantul muntelui, o englezoaică în vârstă s-a apropiat de mine și m-a invitat la ea, pentru că voia să îmi arate ceva. Când am intrat în sera ei, mirosul a o sută cincizeci de orhidee în diferite stadii de creștere și înflorire a fost cât pe ce să mă amețească. Roșii-stacojii, albe, purpurii din Guatemala și Costa Rica. Săptămâna trecută, la serviciu, m-am uitat pe geam și am văzut niște stejari desfrunziți acoperiți cu picături de ploaie.

Ştiam că nu sunt decât picături de ploaie pe nişte stejari golaşi, dar mi s-au părut nişte diamante.

Aş vrea să îţi pot spune că faptul de-a avea mărimea doisprezece este cu totul minunat, dar văd că a fi treaz şi viu este pachetul complet. Asta nu înseamnă că am parte doar de lucruri bune. Pe de o parte este minunarea, admiraţia, pasiunea şi râsul — iar pe de alta sunt lacrimile, dezamăgirea, tristeţea sfâşietoare. Deplinătatea vine la mine datorită disponibilităţii de-a explora TOT ce simt.

Deci... 123 de kilograme mai târziu, viaţa mea este un amestec de suferinţă şi beatitudine. Sufăr o mulţime zilele astea, dar e ceva real. E viaţa mea trăită de mine şi nu prin procură printr-o telenovelă, aşa cum făceam. Nu ştiu unde duc toate astea, dar ştiu sigur un lucru: că mă mişc neîndoielnic şi nu stau pe loc.

Da, pentru proces în loc de ţel. Da, pentru minunare, da pentru tristeţe.

Da. Da.

Capitolul 9

Când dragostea este dragoste

Duminică dimineața în Santa Barbara, acum zece ani. Sunt cu prietena mea Jil, pe care nu am mai văzut-o de trei ani. Pe masă se află covrigi, somon afumat şi brânză proaspătă cu ceapă; în halbe de porţelan e suc proaspăt de portocale. Vorbim despre a obține ce îți dorești într-o relație sentimentală. Jil spune că ar trebui să fac o listă a calităților pe care le vreau la un bărbat, fiindcă dacă nu am o idee clară despre lucrurile pe care le vreau, nu mă pot aştepta să le găsesc.

Îşi unge cu brânză al doilea covrig.

— Ar fi putut pune mai multă ceapă, spune ea, întorcându-se către mine. Pari preocupată. La ce te gândeşti?

— La Sheldon, răspund eu. Nu m-am mai gândit la el de mult. Şi la tatăl meu. Nu a putut veni la înmormântare, a fost ocupat la serviciu, mi-a spus că „aşa se întâmplă". Moartea lui Sheldon m-a distrus, şi când tata mi-a spus că nu putea veni fiindcă era ocupat la serviciu, mi-a părut rău pentru el şi am spus că înțeleg.

— Femeile capătă o firimitură de la tații lor, spune Jil, aşa că atunci când primesc două firimituri de la un bărbat, le acceptă.

Nick era amantul meu atunci când m-am întâlnit cu Jil. Inteligentul, generosul, căsătoritul Nick. Soția lui ştia de mine şi de amanta lui de dinaintea mea. Îi tolera aventurile pentru că nu îi plăcea să facă sex şi în acest fel îl evita. În săptămâna de

dinaintea întâlnirii mele cu Jil, mă certasem cu Nick când pleca să îşi ia fiica de la şcoală. Eram supărată că întâlnirile noastre erau prinse între serviciul lui şi lecţiile de balet ale fiicei sale. Când a intrat pe uşă m-a sărutat cu pasiune şi mi-a spus cât de minunată eram. Apoi am intrat în dormitor şi am făcut dragoste. Şi apoi timpul nostru a expirat. Am ţipat la el:

— Eu sunt desertul din viaţa ta, ciocolata. Vii la mine pentru dulciuri, dar felul principal e nevastă-ta, familia ta. Vreau să fiu felul principal al cuiva.

Când, după o săptămână, femeile din grupul meu „Breaking Free" şi-au adus mâncarea preferată la seminar, toate până la ultima din cele douăsprezece, au adus ciocolată într-o formă sau alta. Biscuiţi, bomboane, îngheţată. După ce fiecare a descris mâncarea pe care o adusese şi a explicat de ce era preferata ei, cum se simţea când o mânca, am căzut de acord că deşi tuturor le plăcea prima îmbucătură, ciocolata era un supliment. Nu le hrănea. Cum vă simţiţi când o mâncaţi? le-am întrebat. Întotdeauna bolnavă şi întotdeauna goală pe dinăuntru, a răspuns o femeie.

Multe dintre ele au spus că asociau mâncatul dulciurilor cu faptul de-a fi cu tatăl lor, cu felul în care erau tratate de taţii lor. Dedesubtul serilor umplute cu bomboane cu cireşe în lichior erau pofte disperate de piure, orez şi legume şi chifle. Dulciurile nu le satisfăceau; aveau nevoie de ceva mai substanţial.

* * *

Compulsia nu se dezvoltă într-un vid; ea începe în cadrul relaţiilor. Compulsia este lucrul la care recurgem când simţim că nu contăm pentru oamenii care contează pentru noi.

Când eram la liceu, mă uitam la fetele zvelte care aveau coşuri sau păr cârlionţat şi îmi ziceam: dacă aş avea corpul vostru sau voi aţi avea pielea mea şi părul meu neted, măcar una dintre noi ar fi drăguţă. Îmi ziceam că singurul lucru rău în ce mă priveşte era că eram grasă şi dacă, printr-o minune (pentru care mă rugam zilnic), aş putea să mă trezesc slabă, aş fi stupefiată

şi fericită pentru tot restul vieții. Când relațiile nu mergeau, nu le băgam în seamă, punându-le pe socoteala ghinionului sau a faptului că eram grasă şi că niciun om de calitate nu m-ar fi vrut.

Până acum doi ani, când l-am întâlnit pe Matt, nu mi-am dat seama că aşa cum mâncam compulsiv din motive întemeiate, îmi alegeam parteneri nepotriviți tot din motive întemeiate. Felul cum mâncam şi felul cum iubeam proveneau din aceeaşi sursă: modelele de dragoste pe care le asimilasem de la părinții mei şi imaginea de sine pe care o construisem pe baza dragostei respective.

Timp de şaptesprezece ani, am mâncat compulsiv. Timp de douăzeci şi doi de ani, m-am implicat în relații care mă făceau să mă simt la fel ca atunci când mâncam compulsiv: mereu sătulă şi mereu goală pe dinăuntru. Habar nu aveam cum să am grijă de mine altfel decât prin mâncare sau prin ceilalți. Faptul că mă îmbolnăveam mâncând prea multă ciocolată nu era diferit de alegerea unor parteneri pentru care nu aş fi putut fi niciodată mai mult decât glazura de pe prăjitura vieții lor.

Nu ştiam că mâncatul este un gest de afecțiune şi că îi dădea corpului meu carburantul de care avea nevoie ca să gândească limpede, ca să se mişte grațios. Credeam că era un act teribilist şi deci pasionant să mănânci gogoşi cu zahăr la micul dejun. Nu ştiam că alegerea unui partener afectuos, cumsecade era un act de afecțiune. Credeam că este deocheat şi palpitant să îmi aleg parteneri pentru care trebuia să trăiesc la limită, făcând echilibristică între dezastru şi pasiune. Amanți cu care nu puteam să rămân.

Am mâncat ca să îmi alung sentimentele. Am mâncat ca să mă fac să dispar. Nu ştiam că valorez ceva. Şi dacă n-o ştiam, cu siguranță că nu îmi puteam găsi iubiți care să o ştie.

* * *

Brațele şi picioarele lui Mike Goldman păreau prea lungi pentru înălțimea lui de un metru nouăzeci; nu ştia unde să şi le pună,

ce să facă cu ele. Dar gura îi era blândă şi generoasă şi l-am plăcut imediat. L-am întâlnit în cea de-a doua zi a cursurilor de introducere pentru studenţii de anul întâi şi trei săptămâni mai târziu eram îndrăgostită nebuneşte. Mike îşi dădea licenţa la Tulane; avea maşină, apartament şi simţul umorului. Dar Mike avea un defect mare şi de neiertat: mă iubea. Era atras de mine, mă respecta, voia ce e mai bun pentru mine. Şi nu puteam suporta asta. M-am luat de el, nu îmi plăcea mătreaţa care îi acoperea tricourile, îmi ziceam că arată caraghios când se tunde. După ce ne-am întâlnit timp de şapte luni, m-a cerut de soţie. Am minţit şi am spus că o să mă mai gândesc, dar ştiam deja răspunsul. Orice bărbat care era îndeajuns de neghiob ca să mă iubească, orice bărbat pentru care nu trebuia să mă dau peste cap şi să mă aleg cu inima frântă nu era un bărbat cu care să vreau să mă mărit. Răspunsul era nu.

La doi ani după ce m-am despărţit de el, o prietenă mi-a spus că Mike se căsătorea. Nunta urma să aibă loc la un templu din New Haven, Connecticut. Eram la New York pe atunci, în vizită la părinţii mei. Am sunat-o pe mama lui Nick şi am pretins că sunt Lillian Gilman, o colegă de la cursul lui din Tulane. Am spus că sunt în oraş şi am auzit că se căsătoreşte şi cu toate că nu eram invitată la masă, mă întrebam dacă nu puteam să vin la ceremonie — doar să stau în fundul templului şi să zâmbesc cu bunăvoinţă, urându-i numai bine.

Aveam un plan. Urma să îl recuceresc pe Mike. Mă iubise cândva; eram sigură că mă putea iubi din nou. Aveam să iau trenul spre New Haven, să îmi pun o pălărie mare şi ochelari fumurii şi să mă aşez în fundul templului până îl zăream pe Mike. O să mă apropii liniştită de el şi o să apar în faţa lui. Cu toate că avea să fie surprins, Mike va fi încântat să mă vadă. O să îmi recunosc prostia de atunci şi dragostea nemuritoare pentru el şi apoi, exact precum Katharine Ross şi Dustin Hoffman din *Absolventul*, Mike şi cu mine vom fugi din templu, râzând şi cu răsuflarea tăiată, fericiţi să ne reînnoim dragostea înainte de-a fi pierdută pentru totdeauna.

În timp ce mă îmbrăcam pentru ceremonie, Jace, colega mea de cameră din colegiu, mi-a făcut pe neaşteptate o vizită. Unde te duci îmbrăcată aşa, m-a întrebat ea, şi ce e chestia aia de pe capul tău? M-am gândit să o mint, dar îmi era cea mai bună prietenă şi am hotărât să îi cer ajutorul.

— Mike se căsătoreşte azi şi mă duc la nunta lui.

— Ce faci?

— Mă duc la nunta lui Mike Goldman. Mi-am dat seama că am făcut o greşeală cumplită şi vreau să îl recuceresc. E ultima şansă pentru mine.

— Nu te duci nicăieri, Geneen, chiar dacă va trebui să te leg de mâini şi de picioare. Nu l-ai iubit niciodată, nu-l iubeşti nici acum, şi singurul motiv pentru care îl vrei acum e că nu-l poți avea. Scoate-ți pălăria şi hai la un film.

* * *

Jace greşea în privința lui Mike şi a mea. Prezența lui mă bucura, mă atrăgea, mă alina. Îl găseam tandru şi plin de solicitudine, pasionat şi respectuos. Problema mea nu era Mike, ci aceea că nu asimilam aceste sentimente cu dragostea. Dragostea era încordată, imprevizibilă şi presantă. Dragostea era senzația pe care o aveam în stomac că el îmi scăpa printre degete şi că trebuia să fac ceva înainte de-a fi prea târziu. Dragostea ținea întru totul de mine.

* * *

În primele douăzeci de minute petrecute cu Matt, am ştiut că voiam să îmi petrec viața cu el. Când m-am întâlnit cu Jace a doua zi, i-am spus că eram îndrăgostită nebuneşte — că l-am întâlnit pe bărbatul cu care aveam să îmi petrec viața.

— Am vorbit cu tine acum trei zile şi nu ai spus nimic. De când îl cunoşti? m-a întrebat ea.

— De douăzeci şi patru de ore, i-am răspuns.

Şi-a dat ochii peste cap. Jace îmi ştia toate aventurile de când aveam optsprezece ani. Era singurul om căruia îi spusesem

despre relația cu Nick, bărbatul căsătorit. Povestea aceea — şi suferința mea de-a fi cu el — i-am spus-o în weekendul când am vizitat-o la New Orleans. În timp ce mâncam stridii la Casamento's i-am spus că mă împrietenisem cu un bărbat care îmi plăcea; în timp ce ne plimbam prin City Park, i-am spus că era căsătorit; în timp ce umpleam maşina de spălat cu chiloți de bumbac, i-am spus că făcuserăm dragoste o dată; înainte de culcare, i-am spus că vorbeam cu el zilnic. În cele din urmă, Jace a spus:

— Vreau tot adevărul şi vreau să mi-l spui acum. N-o să te judec deloc. Spune-mi doar ce se întâmplă.

Despre Matt, a spus:

— Îl cunoşti de douăzeci şi patru de ore şi eşti îndrăgostită nebuneşte? Frumos, Geneen, n-am ce zice!

— El e altfel, i-am replicat, zâmbind.

Şi era.

Fanteziile mele romantice despre întâlnirea Celui Ales şi nunta la miezul nopții cu zece mii de lumânări plutind pe un lac au înflorit din nou. O să port rochia albă cu perle despicată în părți pe care o văzusem de Crăciun în vitrină la magazinul acela luxos. O să arăt trăsnet, ca o Cher mai scundă şi mai trupeşă. Ne vom scrie jurămintele, o să ne privim adânc în ochi.

Ani întregi de convingeri politice despre banalitatea procedurilor legale şi despre căsătorie ca fiind un ştreang heterosexual care le excludea necinstit pe prietenele mele lesbiene au dispărut ca licărirea verde de după amurg. Voiam să mă mărit cu Matt. Şi la fel ca toate fetele care au crescut cu filme siropoase, voiam ca Matt să mă ceară.

După nouă luni în care am făcut în minte lista invitaților şi tata a sunat întrebându-mă: „Deci?“, şi mama a sunat spunând: „Am promis că n-o să te întreb, dar când te măriți?“ şi mama lui Matt a sunat spunând: „Zău că nu sunt o soacră băgăcioasă, dar vreau să ştiu: când e ziua cea mare?“ şi prietenele mele spunând: „E ceva serios?“ (asta însemnând: „Când te măriți?“) şi după un weekend deosebit de pasionat petrecut împreună, şi după ce am

aşteptat atât de mult cât am considerat că e omeneşte şi după ce mi-am amintit că eram o femeie emancipată şi că nu trebuia să aştept ca bărbatul să facă el ceva, m-am hotărât să îl cer eu pe Matt.

Stătea în faţa mea, în fotoliul maro de catifea cu desene în formă de raze de soare.

— Vreau să te întreb ceva.

Inima îmi bate tare, am un ghem în stomac.

— Da?

— Vrei să te căsătoreşti cu mine?

Proasto, mi-am zis, măcar ai fi putut începe mai blând, cu un sărut sau aşa ceva.

— Ne iubim foarte mult, nu-i aşa?

O fi o întrebare-capcană?

— Da... rostesc eu şovăitor, aşteptând bomba să cadă.

— Şi chiar vreau să mă căsătoresc cu tine..., spuse cu un glas ce se pierdu pe uşa din spate şi afară, în pădure.

Încep să transpir; sudoarea îmi şiroieşte în jos pe coaste. Aştept mai departe.

— ... dar nu sunt pregătit să mă căsătoresc.

Dragostea se transformă în frică, frica în furie, furia devine stânjeneală. I-am ceruţ să se căsătorească cu mine şi el nu vrea. Aştept toată viaţa să găsesc pe cineva pe care să îl iubesc îndeajuns ca să mă mărit cu el şi acum nemernicul nu vrea să se însoare cu mine. Vreau să mă ridic şi să ies pe uşă. Nu vreau să îl mai văd. Are ochi de viezure şi păr sârmos şi gâtul îi e prea gros.

— Pur şi simplu nu sunt pregătit să fac o declaraţie publică de genul ăsta. Nu atât de curând după moartea lui Lou Ann.

Se uită la mine, observând fiecare parte din mine, dar corpul meu a părăsit camera, şi începe să vorbească foarte repede.

— Nu are nicio legătură cu tine, Geneenie, chiar n-are. Te iubesc, n-aş putea fi mai fericit cu altcineva, ne potrivim atât de bine, e doar ceva ce simt în adâncul meu, e prea devreme, nu pot s-o fac, n-ar fi cinstit faţă de tine sau de mine. Când fac genul ăsta

de angajament, vreau să-l strig lumii întregi, vreau să fiu cu totul acolo, vreau să fiu încântat că mă însor cu tine — şi o să fiu, doar că mai am nevoie de puţin timp.

Dracu' să te ia, dracu' s-o ia pe Lou Ann, dracu' s-o ia de relaţie cu totul. Nu este un lucru pe care să-l spui cu glas tare, aşa că nu îl spun. Dar sunt înfuriată. Şi jignită. M-am făcut singură vulnerabilă, i-am cerut să se însoare cu mine, pentru Dumnezeu, şi el m-a refuzat.

— Spune ceva, Geneen.

Nu e nimic de spus.

Cu cinci minute în urmă îl iubeam atât de mult încât i-am cerut să se căsătorească cu mine, şi acum nu îmi vine să cred că trebuie să stau în aceeaşi cameră cu scârba asta.

— Geneen? Nu mă pune să mă joc de-a ghicitorile cu tine. Ştiu că te simţi probabil rănită, dar spune-mi ce gândeşti. Crezi că nu te iubesc şi de asta nu vreau să mă căsătoresc cu tine?

Dau din cap că da, număr până la trei şi dau afară cuvintele din gâtlej.

— Am fost împreună nouă luni, timp în care mi-ai spus că vrei să-ţi petreci tot restul vieţii cu mine, mi-ai spus cât de mult mă iubeşti, dar acum când te rog să te căsătoreşti cu mine, să faci angajamentul nostru public, îmi spui că nu eşti gata. Mă simt ca o femeie căreia i s-a spus că soţul ei a avut o aventură — tot timpul ăsta am crezut că erai prezent şi alături de mine şi acum spui că există o parte din tine care nu a fost niciodată aici şi tot nu e gata să fie pe de-a întregul cu mine.

Mi-a răspuns, după care m-am îmbufnat şi i-am replicat, apoi mi-a răspuns el, apoi i-am răspuns eu.

Ore întregi mai târziu — după lacrimi, o plimbare prin pădure şi o plăcintă mexicană cu tamale — Matt a spus:

— Te iubesc, vreau să fiu cu tine şi încă nu sunt cu totul prezent. Trebuie să aştept trei ani de când a murit Lou Ann înainte de-a începe să vorbesc despre căsătorie.

Am spus:

— Te iubesc şi nu suport că m-ai refuzat şi data viitoare e rândul tău să mă rogi.

Când au trecut cei trei ani, mi-am ținut respirația de fiecare dată când ochii i se înnegurau şi părea pe punctul de-a spune ceva important. Am sperat, mi-am încercat norocul cu *I Ching*, mi-am pus dorința la prima stea care apărea pe cer. Îmi plăcea, îl iubeam, dar îmi era limpede că nu îmi va cere să mă mărit cu el.

Mă simțeam în siguranță vrând să mă mărit cu cineva care nu era gata să o facă. Eram obişnuită să turbez din cauza a ceva ce nu puteam avea. Era reconfortant să fiu cea care încearcă să micşoreze distanța şi să sporească intimitatea. Ştiam cum să mă comport sănătos; ştiam cum să mă prefac vulnerabilă; ştiam cum să arăt ca un adult. Dar nu ştiam cum să fiu ceva din toate astea. Şi până când l-am întâlnit pe Matt, nu ştiusem că nu ştiu.

Cel mai greu nu a fost să îl întâlnesc pe Matt. Cel mai greu e să stau cu el. Cel mai greu e să stau undeva, oriunde. Când trecuseră şase luni de când îl cunoscusem pe Matt, am scris în jurnal: „Dacă plec mereu, nu pot fi părăsită. *Nu voi fi* femeia serioasă, obişnuită, nătângă, aşteptându-l cu cina pe bărbatul care nu vine niciodată acasă, dispusă să fiu ridicolă. Când sunt liniştită şi tăcută, sunt o țintă. Când mă mişc, nimeni nu mă poate prinde, lovi şi răni".

* * *

În clasa a opta, prietena mea Sharon mi-a spus de un băiat pe care îl întâlnise, pe nume Larry Klein. S-au întâlnit timp de două luni, dar a rupt-o cu el fiindcă era autoritar şi rău şi avea un nas coroiat. Mai târziu, în acelaşi an, m-am transferat la altă şcoală şi l-am întâlnit pe Larry. Sharon îi frânsese inima, dar îşi revenise şi acum ieşea cu Laura Boxer. Îl voiam pe Larry. Când s-a îmbolnăvit de mononucleoză, l-am vizitat zilnic. M-am urcat în pat lângă el şi l-am sărutat, lăsându-l să îmi ridice bluza. Până să se însănătoşească, o rupsese cu Laura, îmi dăduse brățara de identitate primită la spital şi îmi cerea să merg cu el la târg în

weekenduri. L-am suportat trei luni, apoi am hotărât că era rău şi autoritar şi că avea un nas coroiat.

Întotdeauna m-am combinat cu bărbaţi care nu mă voiau sau nu puteau fi cu mine, şi relaţia arăta mereu ca şi cum eram gata să mă implic total şi eram frustrată de amanţi care nu îşi puteau lămuri sentimentele. Atâta vreme cât era un nemernic, îmi puteam permite să mă las cuprinsă de dragoste. Puteam să palpit, să mă neliniştesc şi să aştept, deşi ştiam că nu era nicio speranţă şi că distanţa dintre noi va rămâne aceeaşi. Dacă se întâmpla ca un bărbat să fie disponibil, puteam recurge la obsesia mea cu mâncarea ca să mă feresc de intimitate pentru că mă ferea de mine însămi.

Distanţa era liniştitoare. În cei doi ani în care Ralph, cel de la meditaţie, călătorea în jurul lumii, eu stăteam în apartamentul meu zugrăvit în albastru şi verde ascultând muzica din *Tootsie* şi fredonând în timp ce contemplam fotografia lui Ralph şi iluzia dragostei.

Atâta vreme cât eram îndrăgostită de potenţialul unei relaţii — imaginile, iluzia —, nu trebuia să fiu vulnerabilă. Ca atunci când mă puneam în aşteptare până slăbeam. Nimic nu conta până nu slăbeam, deoarece odată ce ajungeam să fiu zveltă, totul avea să se schimbe. Trăiam alături de mine însămi, aşteptând ca viaţa mea să devină reală.

Cu Matt, m-am transformat singură în „cealaltă femeie". M-am combinat cu un bărbat care era combinat cu altă femeie. O femeie moartă era îndeajuns ca să creeze o distanţă sigură. Ceva stătea între noi, ceva care îl împiedica să fie pe deplin prezent, ceva împotriva căruia să te revolţi. Ceva pe care să îl susţii, pentru care să te lupţi şi pe care să ţi-l doreşti. În afară de doliul lui Matt după Lou Ann, între noi nu era nimic în afară de ceea ce fiecare din noi ar fi hotărât să aşeze. Nu mai era iluzia intimităţii; era realitatea. Şi eram îngrozită.

A venit la mine o femeie care slăbise douăzeci şi cinci de kilograme ţinând regim şi se îngrăşase la loc cu treizeci şi unu. Era

furioasă că faptul de-a fi zveltă nu fusese atât de extraordinar pe cât se aşteptase. Fără fericirea Visului-de-a-fi-Zveltă de pe când fusese grasă, nu mai exista nimic între ea şi trăirea deplină a vieţii. Şi nu îi plăcuse.

Nu poţi rămâne slabă dacă nu eşti gata să renunţi la iluzie şi să te confrunţi cu tine însăţi. Şi nu poţi rămâne într-o relaţie, într-una sănătoasă şi care să te împlinească, dacă nu vrei să încetezi să te concentrezi pe ceea ce este în neregulă cu partenerul tău şi să fii sinceră cu tine. Eliberarea de mâncatul compulsiv şi participarea la o relaţie reciproc benefică cere acelaşi lucru: dispoziţia de-a înceta să te mai aperi de suferinţă.

Să fii într-o relaţie este dureros. Dar este o durere reală, nu durerea de-a vrea pe cineva care nu te vrea, şi nici durerea de-a încerca să îndrepţi viaţa cuiva astfel încât el — sau tu — să vadă adevărul. Eliberarea de mâncatul compulsiv este deopotrivă dureroasă, dar nu este durerea de-a te urca pe cântar şi de-a vedea că te-ai îngrăşat cu două kilograme sau de-a mânca ceva ce nu ar fi trebuit sau de-a vrea să fii slabă când eşti grasă. Durerea reală apare când înlături ceea ce stă între tine şi starea de trezie. Este durerea muşcătoare a maturizării. Este durerea întunecată şi sordidă de-a recunoaşte că ai patruzeci de ani şi tot te mai temi să le spui părinţilor tăi adevărul. Suferinţa reală este suferinţa animalică, venind din adâncul tău. Este suferinţa de-a zgâlţâi ceea ce ai acceptat să primeşti şi care nu îţi aparţine, astfel încât să poţi păşi în mirajul unei vieţi care este a ta.

Suferinţa unei compulsii nu este o suferinţă reală şi nici suferinţa de-a fi cu un partener indisponibil sau abuziv. Nu vreau să spun că nu suferi, ci doar că suferinţa se află deasupra unei dureri mai adânci, mai adevărate. Există durerea originară, durerea pierderii, singurătatea, tristeţea, teama, şi există durerea pe care o creezi pentru a-ţi abate atenţia de la sentimentul de pierdere, tristeţe, frică. Există durere şi există durerea de deasupra durerii. Vindecarea înseamnă să deschizi rana şi să o laşi să se vindece dinăuntru în afară, expunând-o aerului, soarelui şi timpului, nu

să o acoperi cu bandaje şi să ţipi de fiecare dată când îţi jupoi pielea schimbându-ţi pansamentul.

Scopul obsesiei e să te apere de adevăr. Relaţiile sunt un proces de învelire în straturile pe care le-ai pus între tine şi adevăratul tău eu şi apoi de dezvelire, de înlăturare a acestora, pentru a-i îngădui celuilalt să te vadă aşa cum eşti.

Îmi amintesc de ziua când mi-am dat seama că deşi viaţa mea era centrată pe mâncare, pe ce puteam mânca şi ce nu, şi cu toate că muream după o îngheţată cu caramel şi deşi nimic, şi vreau să spun chiar nimic, nu era mai bun ca mâncarea, de fapt nu îmi *plăcea* mâncarea. Nu mă uitam la ea, nu o miroseam, nu o gustam, nu îi observam nuanţele. Mâncarea era accesorie scopului în care o foloseam. Se întâmpla să mănânc, dar ceea ce voiam cu adevărat era să opresc zarva dinăuntrul meu.

Mă foloseam de mâncare şi mă foloseam de oameni. Am numit latura mâncării mâncat compulsiv şi latura oamenilor dragoste. Le foloseam pe amândouă în acelaşi scop: să evit să îmi simt frica, ruşinea de-a fi eu însămi, lipsa de speranţă de-a fi vie. Nu dădeam prea mare atenţie felurilor de mâncare pe care le consumam sau oamenilor pe care îi alegeam. Preferam ciocolata nu atât datorită gustului (după prima înghiţitură, nu i-l mai simţeam), cât pentru cum mă simţeam când o terminam de mâncat. Îmi alegeam amanţii nu atât pentru ceea ce îmi puteau oferi, cât pentru cantitatea de efort investită pentru a întreţine relaţia cu ei. Ţelul pe care îl aveam mâncând şi iubind era unul şi acelaşi: voiam să fiu dusă departe de mine însămi.

* * *

Au avut multe momente ca mâncător compulsiv când m-am temut că dacă nu îngurgitam totul astăzi, acum, în clipa asta, hrana va dispărea când o s-o vreau data viitoare. Nu că bucata aceea de prăjitură sau lasagna va dispărea, ci că pierdeam un prilej, poate ultimul, de-a umple acea parte din mine care era mereu înfometată, mereu disperată după satisfacţie. Nu puteam spune

niciodată cinstit că mă ghiftuisem, fiindcă, deşi corpul meu era sătul, eram goală pe dinăuntru şi eram convinsă că doar următoarea înghiţitură, bucată sau felie mă va sătura.

M-am învăţat să nu mai mănânc compulsiv. Am pus mâncarea în pungi de plastic, o prăjitură într-o pungă şi o bucată de brânză într-alta. Am luat pungile cu mine. Am călătorit cu pere uscate şi biscuiţi de orez, am încălzit sendvişuri cu tofu şi lemn-dulce şi mi-am spus iarăşi şi iarăşi că puteam să mănânc ori de câte ori mi-era foame şi că nu trebuia să mănânc totul acum. A mers. Asigurarea constantă că nu pierdeam nimic dacă nu mâncam totul în clipa asta mi-a îngăduit să mă simt în siguranţă. Am învăţat să mănânc când mi-era foame şi să mă opresc când corpul meu era sătul. Am slăbit. Mâncarea nu mai este o problemă. Dar foamea a rămas.

Când Matt se pregătea să plece într-o călătorie, el devenea ultima mea şansă, speranţa de-a găsi alinare. În clipa aceea, singurul lucru important şi urgent pentru mine era să rămână cu mine — aşa cum în privinţa mâncatului urgenţa nu părea alta decât să mă îndop. Matt a devenit mâncarea mea: dorinţa de-a mă mai destrăbăla o dată cu ciocolată, de-a lua ultima înghiţitură de îngheţată, singura mea şansă de-a fi întreagă. În clipa dinainte de-a fi ieşit pe uşă, eram disperată să umple un gol despre care nu ştiusem că îl am în mine până când nu devenea evident că Matt nu va mai fi disponibil să îl umple. Îl voiam cu totul — acum — şi nu puteam să îl pun în pungi de plastic pentru mai târziu.

Esenţa compulsiei este convingerea că puterea de-a ne umple, de-a ne face întregi, se află în afara noastră. Dacă simţim că ceva sau cineva poate îndrepta ce e greşit, atunci vom deveni obsedaţi de acel ceva sau cineva.

Compulsia nu este neapărat legată de o substanţă sau de o activitate. Suntem compulsivi din cauza părerilor pe care le avem despre noi înşine. Este o calitate a felului în care ne trăim viaţa care este ori compulsivă, ori necompulsivă. Nu este vorba de

mâncare, băutură, droguri sau muncă, deşi ne putem implica în acestea într-un mod compulsiv. Marca unei compulsii este inabilitatea de-a şti dacă avem îndeajuns. Îndeajuns din orice: mâncare, muncă, dragoste, succes, bani.

Aspectul cel mai dificil al compulsiei e că atunci când comportamentul obsesiv ia sfârşit, senzaţia de gol persistă.

Am crezut, am fost convinsă că o relaţie mă va face fericită. Nu ştiam că a fi într-o relaţie de sprijin, dragoste şi respect reciproc era ultimul meu obstacol principal şi că o dată ce l-am întâlnit pe Matt şi nu mai aveam niciun vis de împlinit, mă voi pomeni faţă în faţă cu părţile fragmentate şi sparte din mine pe care nu îndrăznisem să le recunosc.

* * *

Suzuki Roshi, un maestru zen, spunea că „nimic nu se întâmplă în afara ta". O relaţie nu înseamnă să îţi găseşti liniştea fiind cu altă fiinţă omenească, ci să îţi iei angajamentul de-a menţine contactul şi de-a nu fugi atunci când partenerul tău este o oglindă pentru suferinţa din inima ta.

Matt nu poate să mă vindece. Dar dacă vreau să nu fug, să nu mănânc compulsiv, să nu îmi găsesc alt iubit, să nu mă retrag în munca mea, voi găsi chipul din spatele chipului meu. Şi o să mă vindec singură.

Întrebarea nu e când sau dacă o să întâlneşti pe cineva care să te iubească, fiindcă nimic nu se va schimba când îţi vei găsi dragostea vieţii tale, în afară de faptul că îţi vei fi întâlnit dragostea vieţii tale. Problema apare când pasiunea arzătoare începe să se stingă. Şi întrebarea nu este cât de minunat va fi să te trezeşti cu un trup cald lângă tine şi să ai pe cineva cu care să mergi la film, să îţi petreci zilele libere, să mergi în vizită la părinţi şi cu care să trăieşti. Întrebarea este ce vei face când dai de greu. Cum poţi să ai încredere în cineva, când nu ai învăţat niciodată să ai încredere în tine însuţi? Ce înseamnă pentru cineva care a înlocuit dragostea cu mâncarea să fie într-o relaţie amoroasă? Ce ne trebuie ca

să învățăm despre intimitate? Ce ne învață faptul de-a fi intim cu cineva despre legătura noastră cu toate lucrurile vii?

* * *

Dacă explorezi profund un aspect al vieții, vei găsi răspunsuri pentru toate aspectele ei. Ceea ce înveți când scapi de obsesia mâncării este ceea ce îți trebuie ca să înveți despre intimitate:

Ia-ți angajamentul.
Spune adevărul.
Ai încredere în tine.
Suferința încetează şi toate celelalte la fel.
Râzi uşor.
Plângi uşor.
Ai răbdare.
Fii dispus să fii vulnerabil.
Când observi că te agăți de altceva şi acest lucru provoacă necazuri, renunță.
Fii dispus să eşuezi.
Nu lăsa teama să te împiedice să te arunci în necunoscut sau să stai într-o tăcere întunecată.
Nu uita că totul ajunge să fie pierdut, furat, ruinat, uzat sau distrus; trupurile se şubrezesc şi se micşorează; toți suferă şi toți mor.
Niciun gest de dragoste nu se pierde vreodată.

* * *

Oamenii vin la atelierul meu aşteptându-se la un miracol. Vor să slăbească ieri. Au obosit să îşi înfrunte obsesia mâncării, au obosit să îşi petreacă o bună parte din viață gândindu-se la corpurile lor, la ce pot mânca şi la ce nu pot mânca, la ce tocmai au mâncat şi nu ar fi trebuit să mănânce. Vor ca toate acestea să se termine. Vor să îşi vadă de viața lor. Le spun să îşi ofere un an în care să urmeze programul „Breaking Free" şi se uită la mine ca

şi cum mi-aş fi pierdut minţile. Apoi oamenii care au respectat ghidul de mâncat timp de un an se ridică şi vorbesc despre cum e să mănânci când ţi-e foame şi să nu foloseşti mâncarea ca să înlocuieşti dragostea, starea de bine şi libera exprimare. Nou-veniţii vor să ştie cum au făcut asta. Cum ai avut curajul să te ţii de asta? Ce te deosebeşte de ceilalţi care au încercat, s-au îngrăşat şi s-au simţit descurajaţi, după care s-au apucat de un regim cu lichide?

Ei şi-au luat angajamentul de-a urma procesul şi l-au respectat. Au întrezărit ce era posibil şi s-au ţinut de ceea ce au văzut. Când au fost speriaţi, nu i-au îngăduit fricii să îi oprească. Au crezut în binele fundamental din ei.

Noaptea trecută am visat un bărbat care locuia în Antarctica, studiind americanii nativi de acolo. Avea o barbă lungă şi frumoasă şi ochi căprui. M-a întrebat unde e Cupertino şi dacă poate ajunge acolo pe jos. Casa lui era făcută din mică şi pe pereţi atârnau pretutindeni unelte. Cu toate că trăiam cu Matt, m-am gândit să mă mut cu el, era atât de sexy. Mi-am zis că ar fi fost o viaţă grea — closetul afară, fără apă caldă. Ar fi trebuit să reinventez încă o dată roata. Apoi m-am trezit.

Am un prieten care a amânat să se căsătorească până a ajuns la patruzeci şi trei de ani fiindcă aştepta să o întâlnească pe Nastassja Kinski şi să se însoare cu ea. Locuia la Berkeley, era programator, nu călătorea nicăieri. Noaptea trecută, am visat că mă mutam cu un bărbat care locuia la munte. Oricât de mult îl iubesc pe Matt, e în mine o parte care nu vrea să recunoască că asta e, nu merg nicăieri. Nu pot să fug cu o vedetă de cinema şi să îmi găsesc fericirea desăvârşită.

Când vin la seminarii, oamenii îşi păstrează opţiunea de-a ţine regim în buzunarul de la spate. Bine, OK, o să încercăm o săptămână, o lună, dar dacă nu merge sau dacă e prea greu, dacă ne îngrăşăm sau dacă prietenii ne iau în râs, ne rămâne oricând regimul.

În primele patru zile petrecute la refugiul de meditaţie m-am gândit cum o să fac ca să plec. Să împrumut maşina cuiva, să iau

autobuzul, să îmi sun o prietenă, să închiriez un elicopter. Apoi mi-am dat seama că singurul lucru mai rău decât a rămâne era să plec. Nu pot să fug de mine însămi.

În cărțile mele precedente am vorbit de faptul de-a ne trata pe noi înşine cu afecțiune, blândețe şi compasiune. Mai cred şi acum că toate trei sunt părți necesare ale eliberării. Există însă un ingredient pe care nu l-am menționat şi care este liantul care le ține laolaltă pe celelalte trei: efortul şi angajarea. Faptul de-a nu da bir cu fugiții când e greu.

Nu am fi mâncători compulsivi dacă am şti cum să nu fugim când ne este greu, dar trebuie să exersăm. Trebuie să avem pretenția că ştim cum să trăim. A ne lua un angajament în privința unui mod de-a mânca sau a unei relații este acelaşi lucru: angajamentul e legat de un mod de-a trăi printre oameni. Angajamentul este să rămâi cu tine, nu cu altcineva, nu cu un program de mâncat — şi să îți adaptezi mâncatul, munca şi viața spirituală la prioritățile tale, să faci ce trebuie să faci pentru a-ți lăsa viața interioară expusă şi a nu te lăsa sedus de eleganță, bani, faimă, slăbit sau de iluzia că poți avea o viață lipsită de suferință.

* * *

Trecând în revistă ultimii douăzeci de ani de dinainte de a-l cunoaşte pe Matt, constat că am fost cu un bărbat care nu era atras de mine, cu un bărbat care nu îmi plăcea, cu un bărbat căsătorit, cu o femeie căsătorită, cu un bărbat care locuia la Londra, cu un bărbat de care îmi era teamă, cu un bărbat care locuia în Buffalo, cu un bărbat pentru care nu simțeam nicio pasiune şi cu un bărbat care a murit.

Dacă nu aveam parte de panică sau agitație, nu exista dragoste. Ca să iubeşti, trebuie să tânjeşti. Ca să iubeşti, trebuie să sângerezi.

După aproape trei ani de stat cu Matt, i-am spus Sarei că nu mă puteam hotărî dacă Matt era una dintre cele mai superficiale

şi mai refulate fiinţe omeneşti sau unul dintre cei mai plini de răbdare şi de compasiune bărbaţi de pe lume.

Relaţia mea cu Matt este facilă. Prin „facilă" vreau să spun că nu trebuie să îmi ard unghiile, să am grijă de sănătatea lui mentală sau de relaţia sa cu mama, nu trebuie să gătesc altceva decât dovlecei şi antricoate, să fiu mai îngrijită decât el, să mă port ca Melanie din *Pe aripile vântului*, să mă folosesc de sex ca să îl conving să mă iubească sau să mă prefac că sunt altcineva decât fiinţa complexă, cu principii, deschisă şi versatilă care sunt.

Mă iubeşte când iau cu mine biscuiţi, fructe uscate şi orez cu lapte în călătoriile cu avionul pe lângă geanta de mână, valiza pe roţi şi pungile de cumpărături viu colorate. Mă iubeşte când mă trezesc speriată în toiul nopţii şi îl rog să îmi cânte ceva. Mă iubeşte când îmi trebuie trei zile ca să iau o hotărâre şi alte trei ca să mă răzgândesc. Mă iubeşte când insist să fac cârnaţi de tofu la grătar în curtea din spate şi îi trebuie trei ore ca să facă focul şi două minute ca să arunce toful uscat peste cojile de lămâie din stiva de compost.

Ce nu face: nu mă bate, nu se schimbă radical de la o zi la alta sau de la o clipă la alta, nu se aşteaptă să am grijă de el, nu trage de mine — direct sau indirect — să încetez să am grijă de mine, nu are nevoie de mine ca să se simtă bine cu el însuşi sau cu viaţa lui. Nu se pierde cu firea când mă port ca un copil de trei ani şi cred că singura cale de-a obţine ce vreau e ca el să cedeze.

Ce face: vede ce e luminos în mine şi îl încurajează, vede ce e în neregulă cu mine şi acceptă, îşi urmăreşte visele cu pasiune şi fără să aibă nevoie de încuviinţarea mea, se trezeşte zâmbind, râde cu mine şi plânge de faţă cu mine, mă înfruntă când nu sunt corectă, îmi aminteşte cine sunt când am uitat de ce trăiesc. Îmi spune adevărul.

* * *

Să fii iubit şi să iubeşti, acestea te învaţă ce este posibil cu ceilalţi oameni, cu toate făpturile vii. Să fii intim sau să fii distant,

să spui adevărul sau să îl ascunzi sunt decizii pe care le iei zilnic, de nenumărate ori, în nenumărate situații — la băcănie, la benzinărie, cu cineva care îți taie fața pe autostradă, când treci pe lângă un vagabond, când auzi că nişte copaci de trei sute de ani sunt distruşi şi că nepoții tăi s-ar putea să nu vadă niciodată o pădure virgină.

E important dacă te vezi ca pe o persoană care este în stare să determine schimbări sau dacă te vezi ca pe o persoană al cărei glas nu contează. Este important dacă te tratezi cu respect sau cu neglijență. Fiecare fărâmă de efort pe care îl faci în privința ta contează. De fiecare dată când alegi dragostea, contează.

Când mâncarea este dragoste, dragostea e dificilă şi superficială. Dragostea e în afara ta, încă un lucru pe care trebuie să îl dobândeşti şi să ți-l însuşeşti. Când dragostea este dragoste, nimic nu stă între tine şi inima ce ți se frânge.

Dragostea te mişcă. Şi asta e bine.